





RÜLLU  
190  
h





சுருதி



كتاب روضة الأصحاب ودوحه الآلاء  
الفرع العبد الفقير المذنب محمد الشهيد <sup>بيكزاده</sup>  
المتطيب اعطاه الله العاقبة والمغافاة  
الدائمة في الدين والدنيا  
والآخرة



قد دخل الى مدينتي الفقير ابو الخير •  
 احمد الورى التوفيقي المعروف بكبيريلي  
 زادته انا لله الله الى ما اراذه  
 في الدارين الدنيا والاخرة  
 آمين آمين آمين  
 آمين



١٩٠





بسم الله الرحمن الرحيم

المحمدية الذي هو الانسان بحكمة علم الطب لحفظ صحة الابدان  
 وخلق انواع الاعدية والادوية بقدرته لازالة المرض بقدر الامكان  
 والصلوة على سيدنا محمد وطبيب قلوبنا محمد الذي قال العلم  
 علمان علم الابدان وعلم الاديان وعلى له وصحبه المداوين  
 للقلوب القاسية بحكم القرآن فيقول الفقير الى الله المجيب  
 محمد بن ابراهيم الطبيب لما رايت العلم فيمن تجلى به ادرك الغاية القصوى  
 وفاز بالمقصد الاقصى يؤيد ذلك ما ورد في فضله ومناقب اهله  
 من الايات البينات والايثار المتواترات والمشهورات كقوله  
 جل جلاله يرفع الله الذين امنوا منكم والذين اتوا العلم درجات  
 كقوله عليه السلام فضل العالم على العابد سبعين درجة ما بين  
 كل درجتين كما بين السماء والارض فعلم الطب من بين العلوم  
 كان ارفعها مكانا وانفعها غاية لكونه موضوعه بدن الانسان  
 الذي هو اشرف مواليد الاركان والناس يحتاجون اليه في كل حين  
 وان حين ومكان ولذلك اجتمعت الامم والديانات واتفقت الكلم  
 والشهادات بفضائل صناعة الطب وجلالها وعلو مرتبتها ونجا  
 لان تحصيل جميع الفضائل النفسانية موقوف على الصحة وحفظها

وارزالة الامراض ودفعها وهما لا يحصلان بدون الطب فتحصل  
 الفضائل النفسانية واجب عقلا وشرعا وزيادة التحقيق ان تعلم الطب  
 واجب لان هذا العلم يقتضي دفع الضرر عن النفس ودفع الضرر عن النفس  
 واجب وتعلم الطب واجب لانا نرى الاوجاع والآلام قد يشتد بالناس  
 فاذا داو وبادى شئ زال ذلك لالم عنهم باذن الله سبحانه ولما ثبت الامر  
 كما ذكرناه الفت بعد مطالعة اكثر الكتب الطبية والكفاية الحكيمة  
 الكتاب المسمى بروضة الاصحاء ودوحة الالباء المشتمل على زينة ما يجب  
 استحضاره من الستة الضرورية في تدبير الصحة البدنية مستقيضا  
 من خالق النفع والضرر على ما جرى عليه القضاء والقدر واعتمدت  
 في تحقيق المرام وتقرير الكلام في ذلك المقام على تحقيقات الشيخ الرئيس  
 من القانون وشروحه والتمس من الناظرين في هذه الرقعات  
 والمتاملين في تلك الدوحة ان لا ينظروا الى من قال بل ينظروا الى من  
 ما قال فان بالحق يظهر مراتب الرجال لا بتقدم الازمنة والاجال ان  
 يشبهوا بتدليل العدل والانصاف ويعرضوا عن طريق الجور والاعتناء  
 وان يصلحوا مواقع الخلل ومواقع الزلل فاني بالقصور في هذه الصناعة  
 لمعترف ومن يجار فضائل الفضلاء المنصفين لمعترف واسأل الله تعالى  
 ان يعصمني عن الخطاء والزلل في جميع ما صدر عني من القول والعمل  
 وجعلته رسما لخدمته على حضرت يستصلي به الوية العظيمة لاهله  
 ويرتفع عنده اعلام على خلق الله وهو ظل الله في الارضين والسموات





عدله على ذلك دليل مبين بيته الكريم قبله اصحاب الحاجات  
على التحقيق ولنا يحجون اليه من كل فج عميق باب العظم معظم  
مواقف العلماء وجناحه الكريم اعظم مقاصد الفضلاء الذي  
رفع لواء الفضل في ايام سلطنة الى القبة الخضراء وزين نجوم  
العلم في اعوام دولته بالنور والضياء واستعلى كواكب العلماء و  
الفضلاء في عهد تربيته الى اوج السماء واستقر منازل العلماء  
في مملكته بمطالع العلي واستنار الايام بنشر محامده من السمك  
الى السماء كلامه الموجز قانون الانام في نظام الايام وفي احكامه  
شفاء الالام الذي يكل عن احصاء كماله السنة الاقلام وتنزل  
في تعداد بعض مناقبه اقدام الافهام على جلاله قدره شهدت  
ايات الله النصوص لانه المجاهد في البر والبحر مع الذين يقاثلون  
في سبيله صفاء كانهم ببيان مرصوص السلطان ابن السلطان  
سلطان احمد جعله الله تعالى محمدا في كل فعالة وابقاء واعطاء من  
واهلك اعداء وجعلهم فداء محمدا الذي اصطفاه واله وصحبه المتبعين  
هدها وهما انا اشرع في المقصود بعون الله الغفور الودود  
فاقول هذا الكتاب مرتب على عشر روضات **الروضة الاولى**  
في ماهية الصحة وموضوعها **الروضة الثانية** في ماهية  
الهواء وتديره **الروضة الثالثة** فيما ياكل ويشرب وما يتعلق  
بهما من التدبير **الروضة الرابعة** في الحركة والسكون البدنيين

**الروضة الخامسة** في النوم واليقظة **الروضة السادسة**  
في الحركة النفسانية **الروضة السابعة** في الاستفراغ والاحتباس  
**الروضة الثامنة** في الجماع ومنافعه ومضاره وتديره **الروضة**  
**التاسعة** في احوال الحمام وتديره فيه **الروضة العاشرة** في الانذار  
من الحوادث الردية **الروضة الاولى** في ماهية الصحة واقسامها  
وموضوعها اعلم ان الصحة على ما عرفه الشيخ في الفصل الاول  
من القانون انها ملكة او حالة تصد رغبها الافعال من الموضوع  
لها سليمة اقول ولا ينكر عليه التردد في الجنس لان قصده ان  
يكون الصحة هيئة نفسانية والهيئة النفسانية اما ان يكون  
ممكنة فيقال لها ملكة واما ان لا تكون متمكنة فيقال لها حالة  
فكأنه يقول ان الهيئة النفسانية على كل قسميها اذا صدرت عنها  
الافعال من الموضوع لها سليمة كانت صحة وجالينوس يزيد في الحد  
ويقول كلها سليمة وهذا يستلزم ان يقول بحالة لا صحة ولا مرض  
كمن عينه سليمة وباذنه اولسانه آفة ومن ليس له صحة تامة  
ولا مرض تام كالناقة والشيخ والطفل ومن يصح في وقت ويمرض  
في اخر كمن يصح في الشتاء ويمرض في الصيف والاصحاء ثلثة  
اصناف صحيح في المعايير كالشباب المعتدل المزاج **الصحيح التركيب**  
وصحيح دون الغاية وهو الذي لا يذم من صحته شيء كالمجرور او  
المبرود من اصل الجبله مع ان افعاله سليمة جارية على ما ينبغي



صا دن عن ذلك المزاج وصحيح مشرب على المرض كالممتلئ من الدم  
 الهاء لان يلاقيه هواء يعفن ذلك الدم او غدا او ينبثق  
 شيء من العروق واذا عرفت ماهية الصحة واقسامها فاعلم  
 ان لكل من العلوم والصناعات موضوعا هو محل البحث فيما يراد من  
 علم او صناعة باعتبار العوارض الذاتية لا باعتبار الخصوص والعوم  
 كالاتفاظ للنحو والمقام المعقولة للمنطق والجسم من جهة التغير و  
 الحركة للعلم الطبيعي ومن جهة كونه ذوا لبعاد للهندسي وكذلك الحتب  
 موضوع لصناعة النجارة والحديد للحداة وموضوع الصحة هو  
 بدن الانسان من جهة صدور الافاعيل عنه فاحتيج بالضرورة  
 الى معرفة بدن الانسان من تلك الجهة وقد ثبت في العلوم  
 الحكيمية ان الشيء انما يعلم من اسبابه ومبادئه او وجدت  
 والا من عوارضه الذاتية اللازمة له وثبت ان الاسباب  
 التي يصدر عنها الشيء اربعة لان السبب اما ان يكون داخلا  
 في ماهية السبب او خارجا عنه فان كان داخلا فاما ان يكون  
 ماهية وجوده بالقوة او بالفعل فان كان بالقوة فهو المادة  
 وان كان بالفعل فهو الصورة وان كان السبب خارجا فان كان  
 هو الذي طبع الصورة في المادة فهو الفاعل وان كان الذي من  
 اجله طبع الطابع الصورة في المادة فهو الغاية فالسبب اذن  
 مادي وفاعل وصوري وغائي والمادي منه القريب وهو

الانشاق  
 العرق منه

العضو

العضو والروح والبعده من الاخلاط التي يتولد منها العضو و  
 والروح وبعده من ذلك وهو الاركان والسبب الصوري  
 هو المزايا والقوى والفاعل هو السبب الضروريات وهي الهوا  
 والمأكول والمشروب والحركة والسكون والنوم واليقظة وال  
 والاحتباس والاستفراغ والحوادث النفسية والسبب التام  
 هو الافعال واما ما سوى السبب الفاعل من الاركان والامحة  
 والاعضاء والقوى والارواح والافعال فقد بسط الشيخ الرئيس  
 في القانون في موضوعاته المفيدة ما عجز كل متكلم من الاطباء  
 ان ياتي بمثله اما بنصه او بغيره ونحن الان نتكلم في الاسباب  
 الفاعلة الضرورية التي لا بد من القلب والمصرف فيها فاتي  
 بهار روضة روضه وباسه المستعان وعليه التكلان **الروضة**  
**الثانية** في ماهية الهواء وتفراته وما يتعلق به وهي احدى عشرة  
**الدوطة الاولى** في جوهر الهواء وتأثيره في الابدان اعلم ان الهواء  
 جسم بسيط خفيف مصفا بالنسبة الى الماء والارض وطبعه  
 حار رطب وموضعه الطبيعي فوق الماء وتحت النار لكن ينبغي ان  
 يعلم ان الهواء المحيط بابدان الناس ليس بتام البساطة لاسيما  
 المستنشق عند الترويح لما يحصل فيه من الاستحالة بالمسخن  
 الخاطلة من طبع النار فصار كانه هواء يخالطه نارية ما وصلح  
 لان يد الروح الذي توفر في تركيبه الهواء والنار الخفيفات



وقل مقدار غيرها وانما قلنا ان الهواء المحيط بابداننا ليس بتمام  
البساطة لانه يحصل له الاستحالة الى الحرارة بملاقاة سطح الارض  
عند قرب الشمس ولما ينفذ فيه من الاجرة والادخنة المتصاعدة  
من بطون الارض لشعاع الشمس واشعة الكواكب والاجرة  
وان لم تخالطه الهواء كل المخالطة لا بد وان تحصيله احالة بالنفوذ  
ومرورها فيه والهواء اربع طبقات الاولى ارتفع عن سطح  
الارض الى اربعة عشر فرسخا وهذه الطبقة في اكثر الاحوال  
لا يخلو من مخالطتها امان بطن الارض او من سطحها او مما  
يخل من الاجسام المركبة عند انحلالها وتسمى هذه الطبقة النسيم  
الثانية هي التي وصلت اليها الاجرة من الطبقة التي دونها بتصعيد  
الحرارة اياها ثم ذهبت تلك الحرارة التي صعدتها فاخذت الاجرة  
في العود الى الطبقة المائية التي منها تصعدت فيظهر عنها ما يقتضيه  
الطبيعة المائية من البرد الشديد المجد فان طبيعة الماء تقتضي  
ان يكون جامدا غير سيال ويدل على ذلك ما يشاهد في البلاد الشديدة  
البرد من جمود الغدران والانهار وذلك عند ضعف الشعاع  
المسيل وهناك يحدث السحب والصواعق والزرقة التي بطن  
انها لون السماء وانما يتخلل فيها مثل الزرقة المتخيلة في رودييل  
مصر وغيره على ما حكى الشيخ في طبيعيات الشفا واذ انشأت السحب  
فيجها الرياح وحركتها قوية فيحصل للسحب عن حرارة الحركة ومن

شعاع

شعاع الشمس الملقى عليها ومن سخونة الهواء المتصعد اليها من  
تحت ما يحيل جمودها فترسل المطر وان لم يصل شعاع الشمس الى  
السحب ولم يخل جمودها تزل الثلج كما يكون في البلاد الباردة بقدر  
الغزير العليم وهذه الطبقة تسمى الزمهريرة وبعدها يكون في  
مسافة يسيرة وهي بعد سبعة عشر فرسخا عن الارض والطبقة  
الثالثة ما ارتفع عن كرة الزمهريرة وهو اؤها خال عن كل المخالطة  
والموثرات مما دونها اذ لا يصل اليه شيء من تسخين ما فوقه من  
الاسطقس الناري لاجل الطبقة الاخرى التي بينهما فيحق ان يقال  
ببساطته والطبقة الرابعة ما ارتفع عن تلك الطبقة وهذه  
الطبقة مما يسخن بالنار التي تحت فلك القمر على ما يراه المشايخ و  
يتكون فيها ذوات الازناب والنيازك والاعمدة وخوها وربما  
توجد هذه المتكونات متحركة بحركة الفلك تشبيعا له على ما  
حققه الشيخ في طبيعيات الشفاء والنجاة والهواء في اول وروده  
بالاستنشاق الى البدن يكون بالنسبة الى الروح الحيواني باردا  
مهديا لانه يلهبه ومسكن لحرارته فاذا سخن بالحرارة الغريزية  
فما كان منه من الجوهر اللطيف قبل الاستحالة الى الروح الحيواني  
لما ذكره الغريزي على ما ذكره جالينوس من ان الروح متولد من الهواء  
المستنشق او بعد الروح ببرده على ما حققه الفاضل ابقراط وما كان  
منه غليظا يخالطه ارضية ما ولم يقبل الاستحالة الى الروح

وانما قلنا على ما يراه المشايخ لان الحكماء قسموا مشايخ  
ونسيم تشبعا ارشطو وشرقي وهم شعبة افلاطون  
انكروا وجود النار تحت فلك القمر وذهبوا الى ان الارض  
في اجزاء المواليدي انما تحصل من اشعة النيازك ومن اراد  
فليطالع كتب الاشراق وهي المطارحات وحكمة الاشراق  
والمقاومات وغير ذلك بحسب ما يشاء



القلبي ولا يمكن امداده على المذهبين ميترته القوة المميزة و  
دفعته الطبيعة عن الروح ونقته منه واخلت المكان الغير  
ما يرد بعده من هواء بارد لتعديل الروح ويتم ذلك بالنفس  
المركب من هاتين الحركتين وهما الانبساط للجاذب والانقباض  
الدافع من الرئة ومن منسجم البدن فلذلك كان صلاحه وحفظه  
على جودته سببا عظيما قويا في اصلاح حال ارواحنا خارج ابداننا  
وفساده بالضد **الدوحة الثانية** في طباع الفضول اعلم ان تغير  
الهواء ثلثة اقسام طبيعية وهي تغيرات الفضول وخارجة عن  
الطبع وهي الحاصلة من عروض البلاد والتربة والبحار والجبال  
وسمائية وهي الحاصلة من اجتماع درار مع الشمس وغيرها  
ولما كان اوقات السنة من اقوى الاسباب في تغير الهواء كان  
كل فصل من فصول السنة يؤثر في الخلط الغالب فيه بسبب  
مزاجه الخاص به فيلزم من ذلك انه متى تغير مزاج الهواء عن واجبه  
تغيرت الاخلاط واستحالت فتغير مزاج البدن المخالف له وينقل  
من حال الى حال اعلم ان المراد من الفضول عند الاطباء ليس نزول  
الشمس احدى الاعتدالين او الانقلابين كما هو مشهور عند المخمين  
بل الربيع عندهم هو زمان نشو النبات والاشجار وعدم الاحتياج  
فيه في البلاد المعتدلة الى ادفاء من البرد وترويح من الحر يقيد بها  
وهذا الفصل معتدل لبقاء الرطوبة الشلوية واقبال الحرارة

الصيغة

وانما قيل المعتدلة لان الفارة منها  
يكون ربيعها افضل حرارة فصاح الى ترويح  
معتدلة من البرد والبرقعة منها يكون ربيعها افضل  
ارادة فيحتاج الى ادفاء معتدلة من البرد والبرقعة

الصيفية فلذلك يتبدى نشو الاشجار فيه وهو افضل الفضول  
اذا كان على مزاجه الطبيعي ووصف رجل الربيع واحسن فقال الارض  
في الربيع زمررة والاشجار وشى والهواء مسك والنسيم عنبر  
والماء راح والطيور قيان قلت وهو في البلاد المعتدلة قريب  
من الربيع عند المخمين الذي هو انتقال الشمس في ربع الفلك  
من رأس الحمل الى نهاية الجوزاء ولا يبعد رأى الاطباء من رأى  
المخمين بعدا كثيرا والحريف مقابلة الربيع وهو زمان تغير لون  
ورق الشجر وسقوطه وطبعه بارد يابس بالنسبة الى الصيف  
اما برده فليعد الشمس عن المسامحة الموجبة السحابة هو الصيف  
لكن البرد فيه لم يستحكم كما في الشتاء واما يابس فليقدم الصيف  
الحمل المجفف ولتقصان المربط مثل الانداء والامطار لا تربط  
الهواء انما يكون لكثرة وقوعها والصيف جميع الزمان الحار  
لقرب الشمس من مسامحة الرأس قال الشيخ في القانون  
ان الصيف حار يابس لقرب الشمس من سمت الرأس وقوة الشعاع  
الفائض عنها الذي يتوهم انعكاسه في الصيف اما على زوايا  
جادة جدا واما ناكسة على اعقابها في الخطوط التي نفذت فيها  
فيكشف عندها الشعاع وسبب ذلك في الحقيقة ان مسقط  
شعاع الشمس منه ما هو بمنزلة مسقط السهم من الاسطوانة  
والمحروط كما انه ينفذ من مركز جرم الشمس الى ما يحاذيه ومنه



ما هو بمنزلة البسيط والمحيط او المقارب للمحيط وان قوته عند  
 سهمه اذ التأثير يتوجه اليه من الاطراف كلها واما ما يلي الاطراف  
 فهو اضعف ونحو في الصيف واقعون في السهم او يقرب منه  
 ويدوم ذلك علينا سكان العروض الشمالية وفي الشتاء بحيث  
 نقرب من المحيط ولذلك ما يكون الضوء في الصيف انور مع ان  
 المسافة من مقامنا الى مقام الشمس في اقرب اوجها ابعدا ما نسبة  
 هذا القرب والبعد فتبين في الجزء الجنوبي من الجزء الرياضي  
 واما تحقيق اشداد الحر واشداد الضوء فهويتين في الجزء  
 الطبيعي انتهى كلامه ولما علم ان سبب حرارة الصيف بما  
 حققنا  
 من كلام الشيخ بقي ان تذكر سبب يفسد الصيف فنقول ان يفسد  
 ان يكون لوجود الاول ان الحرارة الشديدة فيه محالة للرطوبة  
 فظهر بفساده الثاني ان حرارة الصيف مشاكلة للطبيعة النارية  
 وهي يابسة الثالث ان قلة الامطار والانداء موجبة للخفاف  
 لا مخالة والشتاء جميع الزمان البارد اعلم ان طبيعة الشتاء  
 باردة رطبة اما برودة فلان الشمس فيه تكون في البروج  
 الجنوبية فتكون بعيدة عن سمت رؤس سكان الشمالية و  
 فيكونون واقعين في المحيط او بالقرب منه وذلك يقتضي  
 ان يكون تفرق الشعاع اكثر والضوء اقل وكل منهما يقتضي  
 قلة الحر او عدمه فيكون هوائه باردا بالنسبة الى هواء الصيف

ورطبا

رطبا جدا وذلك لقلة التخليل فيه وقوة البرد المكثف للهواء  
 المخيل له الى مشاكلة الطبيعة المائية ولكثرة ما يقع فيه من  
 الانداء والامطار **الدوحة الثالثة** في احكام الفضل وتأثيرها  
 وتغايرها اعلم ان كل فصل يوافق من به مزاج صحي مناسب للفصل  
 في الكيفية المزاجية حتى ان كان المزاج الصحي معتدلا كان الربيع  
 موافقا له وان كان حارا يابس كان الصيف يوافق وعلى هذا يختلف  
 في هذا الحكم هل يصحح على اطلاقه او لا فذهب اكثر اطباء الى الاول  
 بناء على ان الصحة تحفظ بالمثل والمرض يداوى بالضد وخالف  
 بعضهم منهم العلامة الشيرازي ودليلهم ان المجزور يلزم ان لا  
 يتضرب بالصيف والمبرود بالشتاء ومن اراد التفصيل في ذلك  
 فعليه شروح القانون وكل فصل يخاط ويضر من به سوء مزاج  
 مناسب للفضل لتقوية مزاج الفصل سوء مزاج منه اي مزاج الفصل  
 منه لتقوية سوء المزاج وافراط اخراجه عن الاعتدال الا اذا  
 خرج الفصل عن الاعتدال جدا مثل ان يكون الصيف بارد  
 ارطبا والشتاء حارا يابسا والكل ردي موجب للمرض فيخالف  
 ويضر المناسب وغير المناسب لان كل افراط وتفریط عدو  
 للطبيعة مضاعف للقوة منافع للصحة وايضا ان كل فصل  
 ينفع المزاج المرضي المضاد للفضل لكون شفاء الامراض با  
 لصد واذا خرج فضلا من متواليان عن طبيعتهما وكانا متضادين

وخرج الفصل عن واجبه اما الافراط  
 في طبعه مثل ان يكون الصيف مغرلا للحرارة  
 والبرودة والشتاء مغرلا للبرودة والرطوبة فكل واحد  
 ولما التفریط فيهما مثل ما قلنا في سطر هذا الكتاب  
 من

وليعلم ان مزاج الشخص الموجود في الفصل  
 اما ان يكون مناسب للفضل او لا يكون وكل واحد  
 منها اما ان يكون صحيحا او مريضا فالقسم اربعة  
 الاول المزاج الصحي المناسب والثاني الصحي الخالف  
 والثالث المرضي المناسب والرابع المرضي الخالف  
 من



ولم يقع افراط في المقدار متماد في الزمان كورود الربيع الشمالي  
 اى البارد اليابس على الشتاء الجنوبي اى الحار الرطب كان لحوق  
 الثاني بالاول موافقا بالابدان معدلا لها فان الربيع البارد  
 اليابس يتدارك جنابة الشتاء الحار الرطب لكون المعالجة بالصد  
 لما مر وكذلك ان ورد على سماء يابس جدا ربيع رطب جدا وتغير  
 الزمان في فضل واحد اقل جلبا للوباء من تغيره في فصول كثيرة  
 لقصر زمان المؤثر في الاول وطوله في الثاني والهواء الحار الرطب  
 اقبل للعفونة من غير كون الحرارة فاعلة والرطوبة قابلة سيما  
 اذا كان الرطوبة كثيرة والحرارة قليلة لان العفونة عندهم عبارة  
 عن حبس حرارة يسيرة برطوبة كثيرة وهواء الماكن المختلفة  
 الاوضاع التي بعضها مرتفع وبعضها منخفض اكثر تغيرا من  
 هواء الاماكن المستوية لكون الهواء المنخفض مسخنا والمترفع  
 مبردا ولعدم تسلط الرياح على نقل ذلك الهواء فيدوم تأثيرا  
 الفساد الارضى فيه اى المنخفض من الابخرة والادخنة وانفاس  
 الحيوانات التي هي الابخرة المسخنة الفضيلية المندفعة من قلوبهم  
 والعالية حالها تسلط الرياح من الجوانب كحال هواء المستوية  
 وخير الفصول حبان ترد على واجباتها بان يكون الصيف  
 حارا و الشتاء باردا لان انحرافها سبب لأمراض الرديئة  
 وبان يكون الخريف معتدلا بين الحرارة والبرودة والربيع

بين الكيفيات الاربع والسنة المستمرة الفصول عن كيفية  
 واحدة مثل ان يكون جميع السنة رطبا او يابسا او حارا او باردا  
 سنة رديئة كثيرة الامراض المناسبة لكيفيتها ثم بطول مدتها  
 فان الفصل الواحد يثير المرض اللائق به كالفصل البارد اذا وجد  
 بدنا بلفيا حرك الصرع والفالج والسكتة واللقوة والتشنج  
 الامتلائي ونحوها من الامراض البلغمية والحار اذا وجد بدنا  
 صفرا ويا حرك آثام الجنون وهي قرانيطس او مانيا او صبارا  
 فان الكل من تلك الامراض قد يطلق على الجنون والحماة الحادة و  
 الاورام الحارة فكيف اذا استمرت السنة على طبع الفصل الواحد  
 و اى فصل استعجل استعجلت امراضه خصوصا في الصيف والخريف  
 لان تاثير حر الصيف في التجفيف اسهل من تاثير البرد في الترطيب  
 لشدة حرارته وكون الحرارة اقوى الفاعلتين وعلى هذا يكون  
 التجفيف الحاصل من صول الصيف اقوى من الترطيب الحاصل  
 من طول الشتاء وترطيب اليابس في الثاني اصعب من تجفيف  
 الرطب وعلى هذا يكون المرض الحادث من طول الخريف اكثر  
 واصعب مما يحصل من طول الربيع ولا نقلا ب الفصول تاثير  
 عظيم في تغير الاحوال ولو تغير الهواء في يوم واحد من حر الى  
 برد لتغير مقتضاها بالابدان كما قال ابقراط في ثالثة الفصول  
 متى كان في يوم واحد حرارة حرو مرة برد فتوقع حدوث امراض



خريفية واصبح الزمان ساكنا الحريف مطيرا والشتاء الاعاد ما للبرد ولا مطرا  
فيه بالقياس الى اختلاف البلاد والربيع مطيرا والصيف حارا بحيث لم يخل  
من المطر فهو اصح ما يكون **دوحة الرابعة** في الهواء الجيد النافع لتعديل  
الروح وتقويم الابدان الهواء الجيد هو الذي لا يخالطه من الادخنة  
الردية والابخرة الموزية كاخجرة البطائح والاجام والخنادق والصفايح  
والمباقل التي فيها الكرب والجرجير او الاشجار الخبيثة كالشوحط  
ولجوز والتين فان هذه الاشياء لمجاوتها مما ينسد الهواء ولا يكون فيه  
رياح عننة ولا تحتبس عنه الرياح الفاضل ولا يكون المسكن محقونا  
غير مكشوف الا في حال الوباء الحادث من سبب امر سماوي فان المسكن  
المغموم فيها افضل واما الوباء الحادث من سبب ارضي فان المكشوف  
افضل وكل ما هو اسرع الى التبرد اذا غاب الشمس والى السخن اذا طلعت  
فهو لصيف وما يضاذه في الخلاف وشر الا هوية ما يقبض الغواذ ويكون  
عاصيا على التنفس كما انها يقبض على الخلق **الدوحة الخامسة** في كفيات  
الاهوية ومقتضيات الفصول الهواء الحار مجلل الارواح والاخلط  
والحرارة الغريزية اما تحليله للارواح فبالتيخير والاخلط فبالتحلل  
والحرارة الغريزية فتوسع المسام وجذب الحرارة الغريزية الى الظاهر  
للمناسبة في الكيفية فيرخي البدن لتخفيف الجلد وتسييله للرطوبة  
اليه فان عندل الهواء حمر اللون يجذب الدم الى الخارج وان افطر صغره  
بتحليله واحرقه لما في ظاهر البدن من الاخلط ويكثر العرق لما يفتح

المسام

المسام ويقل البول لانصراف الربات التي كان حقها ان يندفع الى المثانة  
ثم الى الخارج ويضعف الهضم بتحليل الروح والحرارة الغريزية وتبريد  
الباطن ويعطش بتجليله الرطوبات وباحتياج الطبيعة الى اخلاف  
بدل ما تنقص منها بتسخين القلب بوروده عليه فان صادف في البدن رطوبة  
فضلية عفاها واحداث حيات غفنية والهواء البارد يشد البدن بجمعه  
وتكثيفه ويعين على الهضم بحصر الحار الغريزي في الباطن كما قال ابن قراط  
ان الاجواف في الشتاء اسخن ما يكون بالطبع ويكثر البول لاحتقان  
الرطوبات وقلة تخللها بالعرق ونحو من الوسخ والرمص جايق ويقل  
الثقل لانصراف عضل المتعدة وتكاثفها ولا ستيلاء البرد عليها وعدم  
مساعدة المعاء المستقيم لتلك العضلة فلا ينزل الثقل لفقدان مساعدة  
المجري على نزول ما ينزل منه فبقى الثقل في المجري زمانا طويلا ويخل ما يئته  
الى جهة المثانة فيخرج بالبول فلذلك يقل مقدار الثقل والهواء الرطب يلين  
الجلد ويرطب البدن ولذلك يصير مهتيا لقبول الحيات الغفنة والهواء  
اليابس فيحل الانتشاف الرطوب الملية ويخفف الجلد والهواء الكدر  
يوحش النفس لوجهين احدهما ان يدكر جوهر الروح ويغلظها ولذلك  
لا يكون مطاوعة سهلة الانطباع للحركة الفرعية الى الخارج وثانيهما  
انه يفقد اشراق الروح ويحدث فيها ظلمة موحشة للنفس كما توحشها  
الظلمة الخارجية ويثور الاخلط بحدوث السدد في المجاري الضيقة  
بسبب غلظه فلا يتقد فيها الاخلط فيقتصد ويتنور والتنور حالة كالفيلان

اي يله اذ المداد الهوا الرطب ما يجالطه الخبيثة مائة  
طية وتطيب مثله انما يكون على بيل البيل بخلافه تطيب  
الهوا الخفيف فانه يكون على سبيل التقرب في الجوهر  
النفيل اليسير في ليس يقال الشيخ انقل اذا يبس جلد على  
وذلك الانتشاف الرطوب الملية فلذلك صار يقل فيه الامس  
العفنة







ذات الجنب وذات الريبة والجحوة واوجاع الخلق ثم وجع الجنب  
 نفسه والظهر والصداع المزمن وافات العصب والسكنة والصرع  
 كل ذلك لاحتقان المواد البلغمية لتكاثف المسام بالبرد وتكثرها  
 لتوليد الفصل <sup>أي الشتاء</sup> لما مع عدم تحللها والمشيح يتأذون بالشتاء  
 ومن يشبههم من المبرودين لضعف حارهم الغريزي الذي به يقاوم  
 البرد الخارجي والمتوسطون يتفقدون به لتعديل مزاجهم ويكثر  
 الرسوب في الشتاء بالقياس الى الصيف لقلة التحلل بسبب التكون  
 فيه والصيف يخلل الاخلاط لانه يخلل المسام ويجذبها الى الظاهر  
 ويضعف القوة الماسكة لافلها يتم بالبرد واليبس ويكثر حركات  
 الناس فيه الى معاشهم ويضعف الهضم لتوجه حرارة الباطن الى  
 الخارج ويضعف القوة بتحليله الارواح والحرارة الغريزية ويضعف  
 الافعال الطبيعية لا فراط تحليله ويقلل الدم والبلغم اما تقليل  
 الدم فلضعف الهضم وفرط التحلل ومضاد طبيعته لمزاج الدم  
 واما تقليل البلغم فلعدم تولد واستعمال الاغذية فيه تقتضي  
 عدم البلغم ويكثر المرار الاصفر لواقفة طبيعة ذلك الفصل لها  
 وكثرة استعمال الاغذية القابلة للاستحالة الى المرار ويكثر في اخر  
 الصيف المرار الاسود بوجهين احدهما بسبب تحلل الرقيق و  
 احتباس الغليظ واحتقانها ليلان اخر هذا الفصل الى بردها  
 لمشابهته اول الخريف وثانيهما ان اخر كل فصل لشبيهه باول

الفصل الذي يليه بطبيعته يقتضي توليد تلك السوداء والصيف  
 الحار اليابس يقوى المشايخ ومن يشبههم من المبرودين ويصفر اللون  
 بتحليله الدم ويصرفه مددا الامراض سيما اذا كانت حارة يابسة  
 لانها اذا كانت القوة قوية بعينها الهواء على تحليل المادة ونقيها و  
 دفعها واذا كانت ضعيفة زادها ضعفا بالارخاء فسقطت القوة  
 ومان صاحبها والصيف الحار الرطب يطول مدد المرض ولذلك يؤلف فيه  
 اكثر الروح الى الاكلة ويعرض فيه الاستسقاء وزلق الامعاء ولين  
 الطبع وتعين في جميعها كثرة اخضرار الرطوبات من اعلى البدن الى  
 اسفل وخصوصا من الرأس لان الصيف الرطب يملأ البدن رطوبات  
 سيما الرأس فان انحدرت الى المعدة احدثت زلق الامعاء والى الكبد  
 احدثت الاستسقاء والى الامعاء احدثت الاسهال والزوسنطار  
 يا والارض القبيضة كالفب والمطبعة والحرقة وضمور البدن  
 ووجع الاذن والرمد ويكثر في القيظ خاصة اذا كان عديم الريح  
 الجحمة والبثور التي يناسب الجحمة كالفلة والجاورسية والنار  
 الفارسي وغير ذلك وسبب جميعها احتراق المادة وغليظها التحلل  
 لطيفها اعلم ان الحيات في الصيف الربيعي حسنة الحال  
 ضعيفة الاعراض قليلة الحدة كثيرة العرق خصوصا في البحارين  
 فان الحار يسيل المواد والرطب يرخي ويوسع المسام كما قال ابقراط  
 في ثلاثة الفصول اذا كان الصيف شبيها بالربيع فتوقع في الحيات



عرقا كثيرا واذ كان الصيف جنوبيا اي حار رطبا كثيرا فيه الاوتيه  
 والجدرى والحصبة واما الصيف الشمالي اي البارد اليابس فانه مصحح للبدن  
 لتجويده الهضم يجمع الحرارة العنبرية في الباطن لكن ايكثرفيه امراض  
 العصر لتكثيف الرياح الشمالية للبدن وهذه الامراض تحدث من سيلان  
 المواد بالحرارة الباطنة والظاهرة اذا ضربتها برودة ظاهرة فعصرتها  
 كالنوازل وما معها من الزكام والسعال والربو وذات  
 الرية واذ كان الصيف يابسا انتفع به المبلغون والنساء لتعديل  
 طوبائهم الزائدة وعرض لاصحاب الصفراء رمديا بس وجما حادة مرضية  
 وعرض من احترق الصفراء غلبة السوداء للاحتقان ولقلة التحلل  
 بسبب بؤسه الهواء المكثفة قال ابقراط في ثالثة الفصول  
 واما في الصيف فيعرض بعض هذه الامراض وجما دائمة ومحركة وغب  
 وفي وذب ورمد ووجع في الاذن وقروح في الفم وغصن في القروح  
 وحصف والحريف يكثر فيه الامراض لوجود ستة وهي تغير الهواء  
 وانحلال القوة وكثرة الفواكه وغيرها واستعمال الاغذية الردية  
 من الفواكه وغيرها وفيها الاخلاط بالماكولات الردية وبما قد تحلل  
 اللطيفة من الاخلاط بحر الظهاير وبقي الكيف يبرد الغداوات  
 وان اثار الطبيعة للدفع ردها البرد الى الحقن وقلة الدم فيه  
 لمضادة مزاجه بمزاج الدم وتكثير المرار الاصفر والاسود ولترمد  
 المرار الاصفر في الصيف وبتردها يبرد الحريف ويابس واوله موافق

كثيرة  
 جمع العوار وهي غفوة تفيض في الهواء  
 الرطوبة الموجبة لتفيض بسبب الحرارة وقلة  
 الفاظه

والمراد بالحادة هي القوة الحارة في  
 اليابسا لا الحدة التي يقابل الزمان في  
 ما قاله ابقراط في صفة الانسان في  
 اذا كان الصيف شماليا يابس والم  
 يطر عند طلوع الشمس وانه يفيض  
 لهم رمديا بس وجما حادة مرضية  
 مست

اقول انما يريد بهذا الامراض  
 امراض الشتاء لان كل فصل  
 تشبه بالآخر الماضى واما في  
 وسطه فتحدث الامراض  
 الحاضرة مست

لشانه

للمشاخ موافقة ما المشابهة اوله للصيف واخره يضرهم جدا القوة  
 البرد وامراضه الجرب المتقشر والقوي وسرطان ووجاع المفاصل  
 والحجيات المختلطة والربيع وعظم الطحال وتقطير البول لاختلاف مزاجه  
 في الحر والبرد وعسره وزلق الامعاء لدفع البرد فيه مارق من الاخلاط  
 الى باطن البدن وعرق النساء ويكون فيه الذبحة المرارية للذاغدة كما  
 في الربيع البلغمية لا مبدئاها من الخلط الذي يثير الفصل الذي قبله  
 ويكثر ايضا ايلوس اليابس وقد يقع فيه السكته والصرع والامراض  
 الردية ووجاع الفخذين والظهر بحركة الفضول في الصيف وانحصارها  
 فيه ويكثر الديدان في البطن لضعف الهضم والدفع وفي اليابس من الحريف  
 يكثر الجدرى خصوصا اذا سبقه صيفه ويزيد فيه الجنون ايضا وهو اضر  
 الفضول بفرجة الرية والدق والعلل التي ذكرنا لتجفيفه وارادوه ايبسه  
 والحريف كالكافور والضامن للصيف لبقايا امراضه واجوده اربطه  
 والمطر منه **الدوحة السادسة** في احكام تركيب السنة اذا وردن  
 ربيع شمالا على شتاء جنوبا يترقبه صيف ومد وكثرة المياه وحفظ  
 الربيع المواد الى الصيف كثر الموتان في الغلمان في الحريف لفساد الهواء  
 وانما قلنا في الحريف لان الصيف اذا كان كثير الحرارة والرطوبة ترطب  
 الابدان وسالت الرطوبات الشتوية التي كان الربيع حقتها واحدت  
 لا محالة بطول الاحتقان وحرارة الصيف وبما يستفيدة من العفونة  
 التي يوجبها حرارة الصيف ايضا فاذا جاء الحريف عصر تلك الرطوبات

اي بارد يابس كثيرا الرياح الشمالية قليل  
 الجنوبية مست  
 وانما خصص لغلمان الاقراط الرطوبات على ذلك  
 من يكون في حكمهم كالنساء واصحاب الدعة الشمالية  
 مست



الكثير الردية وجسها في الباطن فكثير الموت لاحالة وكثير النجس وقروح  
 الامعاء والغيب الغير الخالصة وان كان الشتاء شديدا الرطوبة اسقطت  
 اللواتي يترصن وضعهن ربيعا باد في سبب وان ولدن ولم يسقطن <sup>ضعفن</sup>  
 او امتن اي اسقن اي ائبن باولاد منهوكة مسقاة طول حياتهم وكثير  
 الرمد واختلاف الدم والنوازل في المشايخ خاصة وزيموتون فجاء الهجوم  
 خلط كثير ينزل الى مسالك الروح دفعة وان ورد ربيع مطير جنوبي  
 على شتاء شمالي كثرت في الصيف حي حادة ورمدولين طبيعة واختلاف  
 دم واكثرها الحركة البغم المجمع في الشتاء ولنزوله ويضر بالنساء والصبيان  
 ويكثر العفن وحمياته فان حدث فيه وقت طلوع الشمس مطر وريح  
 شمالي يربح خيرا وتحللت الامراض ومن ينجونهم يقع في الربيع لترمد  
 الاخلاط بسبب حرارة الصيف وحدة الحياة وبعده في الاستسقاء لان  
 طول مدة الربيع انهمك القوى واضعف الهضم فيؤدي الى الاستسقاء  
 وامراض الطحال لا حترق الاخلاط ويقل ضرره في المشايخ والمبرودين  
 وان ورد على صيف يابس شمالي خريف مطير جنوبي حدث في الشتاء  
 صداع ونزله وجحوة وسعال وسلوان ورد على صيف جنوبي يابس  
 خريف مطير شمالي كثرا ايضا في الشتاء الصداع ثم النزلة والسعال  
 والجحوة وان ورد على صيف جنوبي خريف شمالي كثرت في الخريف  
 جنوبيين رطبين كثرت الرطوبات وامراض العسر في الشتاء ولا يبعدان  
 يؤدي احتقان المواد الى امراض عفية وان كانا يابسين وشماليين

اين باولاد يموتون على  
 المكان لنهاية ضعفهم  
 منقاة الهواء اياها  
 اموات لاحتمال اللقطة  
 كلامها

حرارة الصيف الواردة على  
 ارض قد ترتب بالاسطار  
 واسعدت العفونة  
 منسوخ

ضعف  
 العين باطقال  
 الحمة منه

انتفع

انتفع المطوبون ويعرض من غيرهم رمد يابس ونزلة من منه وحمية حادة  
 وما ينجوليا والشتاء البارد المطير يحدث حوقة البول لتضرر المثانة با  
 لبرد واذا اشتدت حرارة الصيف ويوسه حدثت خوائق قتالة لحدة  
 المادة وشدة نكابتها وعسر بول لحدة المواد ولتقبض عضلة المثانة  
 للحر واليبس وحصبة وحمية وجدي سليما ورمد لتوجه المادة الى  
 العين وفساد الدم لغلبيته وكرب واحتباس طمث لتقبض مسالكه  
 باستيلاء الحر واليبس ونقت دم لانه بحدية تقرح بعض المجاري من  
 الربة وتكون الشتاء والربيع معا يابسين ردي والوباء وهو تغير  
 الهواء الى الفساد ويفسد الاشجار والنبات فيفسد مختلفاتها من  
 الماشية ويفسد اكل الماشية والنبات من الناس لثلاثة اوجه الاول  
 لفساد الهواء نفسه والثاني لفساد ما تغذي به من النبات والثالث  
 لفساد ما تغذي به من الماشية التي عرض لها الفساد **الدوحة**  
**السابعة** في تأثير التغير الهوائي الغير الطبيعية العرضية وهي تعرض  
 اما الامور سماوية فكا اجتماع الشمس مع الكواكب سواء كانت من  
 السيارات او من الثوابت فينوقر الشعاع ويحدث الضخمة قريبا منه  
 وكوقوع تمام الكسوف فيحدث دفعة برد واما الامور ارضية وهي ست  
 الاول من جهة العرض وهو بعد البلد عن خط الاستواء اما ان يكون شماليا  
 او جنوبيا فاقرب جدا من خط الاستواء او ازاها فان الفصول يكون  
 هناك متقاربة في كفياتها ولا يحصل الشمس على سمت رؤسهم ودوام



تزايد اجزاء الليل عند العقدين ونهارهم وليلهم متساويان في الطول  
والقصر والفصول عندهم قصيرة المدة فانها يكون عندهم ثمانية فصول  
فان الشمس تبعد عن سمت رؤسهم عند كونها في اول السرطان والجدي  
فيحصل عندهم شتاء ان وتسامت رؤسهم عند كونها في الحمل والميزان  
دفتين فيحصل عندهم صيفان وبين ذلك ربيعان وخريفان والمواقع  
التي تبعد عن خط الاستواء فاما ان يكون عرضها بقدر الميل اعني ميل  
فلك البروج عن معدل النهار او اكثر قليلا فتدوم الشمس على سمت  
رؤسهم او قرب منها فيكثر عندهم وقت ذلك الحر لزيادة النهار ودوام  
المسامة وقصر الليل ثم تبعد عنهم بعدا كثيرا فيحصل عندهم برد زائد  
لضد ذلك وما كان عرضه اكثر من ذلك فالحال فيه بين في غلبة البرد  
او اقل في غلبة الحر الثاني من جهة وضع البلد في نجد او غور فالعالى  
ابرد ابدا لاجل مخالطة الاجزاء المائية المتبخرة مع اجزاء الهواء في  
الارتفاع فبردت المكان الذي تجاوره والغائر اسخن لاجل احتقان  
الارض المتسخنة بشعاع الشمس به ويسخن الهواء المجاور له هنا  
الثالث من جهة الجبال فان كانت شمالية فوجب التسخين وان كان  
من البلاد الشمالية بانعكاس شعاع الشمس وستر الريح الشمالي وحق  
للجنوبي ورده اليه وكذلك ان كانت من جهة المغرب وانكشف للشرق  
وما كان من جهة المشرق كان الامردون ذلك في التسخين لبتعاد  
الشمس عن الجبل من اشرافه عليه الى غروبه بخلاف الاول وان كان البلد

منخفض بين صدف جبلين والريح ياتيها من احد جهات المكشوفة فينجذب  
الريح فيه دائما لخصره بين الجبلين ولان الهواء والماء اذا انجذب في سلك  
ضيق فلا بد من هذا واعدل البلاد واحسنها من جهة الجبل ما كان مسدود  
المغرب والجنوب مكشوف المشرق والشمال الرابع من جهة البحار فانها تجب  
ترطيب هواء البلاد فان كانت في ناحية الشمال عن البلاد اعانت على  
تبديد بما يعين بردها وان كانت في ناحية الجنوب اوجبت زيادة  
في غلط ريح الجنوب لترطيبه بالمرور عليها واختلاطه بالبحر لارتفاع  
منها وخصوصا اذا لم تجد منفذا معاوقة جبل بوجه الريح الجنوبي واذا  
كانت في ناحية المشرق كان ترطيبها للجو اكثر مما كانت غربية لان الشمس  
يلج عليها بالتحليل الزائد مع مغارب الشمس ولا يلج على الغربية واسلم  
البلاد البحرية ما كانت مهتة شمال ثم صبا ثم دبور والجنوبي مضرها  
جدا لما من جهة الرياح فالجنوبية حارة رطبة الا اذا كان مرورها  
على جبال نالجة والشمالية باردة يابسة الا اذا اجتازت بمرارى  
محتربة والمشرقية والمغربية بالقياس اليهما متعتان الا ان المشرقية  
اجر واييس قليلا من الغربية وخير منها والسموم اما ريح مجتازة بمرار  
حارة جدا واما من جنس الادخنة التي تفعل في الجو علاماتها ثلاثة شبيهة  
بالناز اذا استعمل وفارق لطيفة نزل ثقيله مع بقية النهاب  
ونارية وجميع الرياح القوية يتبدى من فوق وان كان مبدأ موادها  
من اسفل السادس من جهة التربة فان البلد الذي تربيه سبخية



او صحريه او نيه او حايئة او معدنية فان الهواء والماء اللذين في تلك البلية  
 يتكيفان بتلك الكيفية فيوجبان ما يوجبهما كل واحد من تلك التربة فهذه  
 احكام الهواء الغير الطبيعي **الدوحة الثامنة** في تاثير تغيرات الهواء الرديئة  
 الخارجة للجرى الطبيعي هذا اما الاستحالة جوهر الهواء الى الرداءة او الافراط  
 كيفية منه في الاشتداد او تفريط كيفية في النقص اما الاول فهو الوباء وهو  
 تعرض في الهواء كنقص الماء المجمع المتغير الاسن في الارض فان الهواء  
 الذي يحيط بنا ليس بسيطا صافيا بل هو جسم ممتزج من الهواء الحقيقي واجزاء  
 المائية والارضية والنارية وكذا ماء البحار والبطائح لكن الغالب  
 عليه الماء فهذه الهواء قد يعرض ويستحيل الى الرداءة كما البطائح واكثر  
 عروض الوباء في الاخر الصيف وفي الخريف واما الثاني فهو تغير الهواء  
 الذي سببه من افراط الكيفية الغير المحتملة حتى يفسد النسل والزرع  
 وذلك اما الاستحالة مجازية كشدة معومة القبط او استحالة مضادة  
 كزهريرة البرد في الصيف بعروض عارض اي سواء كاسما وبيا كما اذا  
 عرض كسوف نام في الصيف لتبريد الهواء او ارضيا كما اذا هبت رياح  
 على جبال نالجة بالقرب من البلد فتبرد الهواء جدا وخصوصا اذا كان تلك  
 الرياح شمالية فالحاصل من هذه المباحث ان الهواء المضاد للطبيعة  
 في كفيته اما ان يكون مع كونه خارجا في جوهره او لا يكون والا هو  
 الوباء وله اسباب ارضية واسباب سماوية اما الارضية فمثل اقدار  
 المدن وحنث الموتى ومياه مستفعة ويطايع عفنة ومباقل رديئة

فان مثل هذه المذكورات ترتفع منها انحرمة رديئة ونخالط الهواء فان كانت  
 في مهب الرياح الانية الى المسكن فانها عندما تمر بها تنكسج تلك الانحرمة  
 وتخلط الى المسكن وترد على الابدان بالاستنشاق وغيره فتودنها من  
 داخل وخارج وكذلك تفعل بياقي الحيوانات والنباتات ويفسد كليهما  
 وربما كان السبب المرضي امرا حاصل في باطن الارض لم يشعربه كعدن  
 مردى اجتمعت بخاراته على مر الايام ثم ارتفعت دفعة واوجبت  
 ذلك ومثل هذا الوقت المساكن العالية اجود من المنخفضة لبعدها  
 عن مجاورة الارض وما يرتفع منها والمستورة عن الجهة التي ياتي منها  
 الريح اجود من المكشوفة ومن الاحوال الرديئة ان يكون المعدن  
 المذكور والجيف وغير ذلك في موضع مرتفع والبلد في وهذه والريح  
 الانية الى البلد تمر بالموضع المرتفع في مقابلها جبل مرتفع بحيث  
 انه يصدر الريح عن المرور والتحلل ويعكسها على البلد فان مثل هذه  
 البلد عن الحالة المذكورة يكون في ارض المساكن واما السماوية فمنها  
 انه متى وجد القمر في تحويل السنة مخوسا لاسيما برجل دل ذلك على كثرة  
 الامراض والموت وكذا اذا جاسد القمر رخل ونظر اليه من تربيع او مقابلة  
 ومنها ان ينظر الى الجزء السابق لدخول السنة بالاجتماع والاستقبال  
 وحده فهما دليلان فمقي وجدة ما مخوسين باحد الخسبين والذنب  
 فاحكم بالوباء والامراض اما الرجل والذنب فبالامراض الباردة  
 كالفالج والامراض السوداوية واما المربع فبالامراض الحادة والامراض



الدورية ومنها انه اذا انصرف القمر عن الاجتماع او الاستقبال الذي يكون  
 قبل دخول السنة كما تقدم ذكره وانصل باحد النجوم من قران او تربيع او  
 مقابلة دل على الوباء والامراض ومنها انه اذا كان صاحب طالع السنة  
 او صاحب طالع الاجتماع او الاستقبال الذي قبل دخول السنة متخوفاً  
 دل ذلك على الوباء والقضاء وان رايت صاحب طالع السنة والمزج متصلين  
 بصاحب السادس كالمريض كثير الموت قليلاً وان كان الناحس للمزج  
 كانت الامراض حادة لا سيما اذا كان المزج في برج حار وسريع السير  
 وان كان زحل او كان صاحب الثامن كانت الامراض مزمنة لا  
 سيما اذا كان زحل بطيئاً وفي برج بارد ومنها انه اذا انتهت ايام السنين  
 او طالع التحويل الى الدرجة التي حصل فيها القران السابق لدخول السنة  
 لزحل والمشتري او لزحل والمشتري وافق عند ذلك نظرهما الى ذلك  
 الجزء او صاحبه وصاحب حده نظر عد اوجه دل على جند على الامراض  
 والموت الذريع فهذه هي الاسباب السماوية الموجبة للوباء وفي مثل  
 هذه الاوقات الاماكن الفائرة المستورة اجود من الاماكن العالية  
 المكشوفة والثاني هو الخارج في حرارته او برودته الى كيفية غير  
 محتملة كانت مضادة لكيفية الفصل الذي حصل فيه ذلك التغير  
 وذلك هو الاستحالة المضادة كزهر برق الصيف ولا يكون كذلك  
 وهو الاستحالة المجانسة كعمعان الصيف وله ايضا اسباب ارضية  
 وسماوية قريبة كما ذكر في الاول ومن السماوية ما قد علمت فيما سبق

ان الشمس هي الموجبة لاختلاف الفضول غير ان الثامن الكواكب اذا قارنته  
 الشمس ازداد تسخيناً كالمزج وما يناسبه في مزاجه من الكواكب ومثلها  
 اذا قارنته الشمس في زمان الشتاء نقص من برده فيخرج بذلك عن مزاجه  
 الطبيعي فان قارنت زحل قوي البرد واليبس فيه الى الغاية وان حصلت  
 مقارنة زحل في زمان الصيف نقصت من جرده ويخرج بذلك عن المزاج  
 الطبيعي ومنها الكسوف كما تقدم وكذا الامور الارضية قد سبقت  
 مشروحة واذا عرفت فاعلم ان المخصوص باسم الوباء على اصطلاح الشيخ  
 هو القسم الاول ومنهم من يسمي الثاني وباء ايضاً وهو اختيار صاحب  
 الكامل والامام وابقرط يسمي من ذلك ما كان علماً امراضاً واقرة وما  
 كان مهلكاً موتاً او ما يخص بلداً دون بلد امراضاً بلدية اعلم ان الهواء  
 اذا تعفن عفن الاخلاط بسبب استنشاقه وابتداء يتعفن ما في القلب  
 من الخلط المحصور لقربه اليه واذا سخن شديداً رزخ المفاصل وحلل  
 الرطوبة والروح والحرارة الغريزية فزاد في العطش لقضاء الرطوبات  
 وسخونة القلب واسقط القوى بتخليله الروح ومنعه الهضم ويصفى  
 اللبثويين الصفراء ويسخن القلب سخونة غريزية ويسيل <sup>خلط</sup> الا  
 باذابه اياها وميلها غفنة الى التجاوب والاعضاء الضعيفة  
 ولا يتففع بالهواء الحار الا بعض المستسقين واصحاب الفالج والكزاز  
 والنزلة الباردة والتشنج والمقوة الرطبين والهواء البارد يحصر  
 الحار الغريزي داخل ويقي افعال الباطنة كلها ويمنع سيلان المواد



وهو اوفق للاصحاء من الهواء الحار المفرط وهذا كلها ما لم يقترط والافئيت  
 الغريزية والهواء الرطب موافق لاكثر الامزجة بحسن اللون والجلد ويلينه  
 ويبقي المسام منفحة الا انه يهيئ للعفونة واليباس بالصد **الدوحة**  
**التاسعة** في موجبات الرياح اما الشمال يفعل ما يفعله الهواء البارد و  
 يشد الابدان ويمنع السيالان الظاهر من العرق وشبهه ويسد المسام  
 بتكثيف الجلد ويقوى القوى وخصو الهاضمة بتوفير الحرارة في الباطن  
 ويعقل البطن ويدر البول ويصحح الهواء العفن الذي بالمضادة لان  
 العفونة انما تحدث من الحرارة والرطوبة وهي باردة يابسة وانا تقدم  
 للبول الشمال حدث من الجنوب اسالة المواد بسبب حرارته ورطوبته  
 ومن الشمال عصرها الى الباطن بسبب برده وييسه فيكثر سيالان  
 المواد من الرأس الخلق والصدر ولذلك يكثر علمها واكثر امراضه في الاعضاء  
 العصبية والامراض الشمالية كثيرة منها اوجاع العصب والمثانة والكم  
 وعسر البول ومنها السعال لكثرة سيالان المواد لعصرها الى جهة الخلق  
 والالتانفس ومنها اوجاع الاضلاع والمفاصل والجنب والصدر ومنها  
 الاقشعرار لا تسيل البرد على ظاهر البدن واحتباس الانجزة الحادة  
 الصفراوية في داخله فيكون حال البدن ح كحال عند حصول الحمى الاستحيائية  
 واما الجنوب يخرج القوة لتحليله الروح مفتحة للمسام بازالة تكاثفها  
 منور للاخلاط محرك لها الى خارج وهو يشغل الرأس ويفسد القروح  
 وينكس الامراض ويضعف القوى ويهيج الصداع بارخاء الدماغ

وامتلاءه بسبب التخيرو يحدث في القروح والنقرس حكا كما بتكثير الرطوبة  
 واحدادها الميلها الى البورقية بسبب الحرارة وانما خص النقرس من  
 اوجاع المفاصل لكون مادته في الغالب حارة من اوجاع المفاصل واما  
 المشرقية في اخر الليل واول النهار فهي لطيفة وعلى العكس فكثيفة والمغربية  
 ان جاءت في اخر الليل واول النهار كثيفة وعلى العكس لطيفة **الدوحة**  
**العاشرة** في موجبات المساكن الحارة منها يسود اللون ويقلل الشعر  
 بالحرارة كما يجتمع السيور ويضعف الهضم والقلب ويسرع الشيب لتحلل  
 الروح والرطوبة ويلين البدن بجذب الحرارة والرطوبة الى ظاهره والمساكن  
 الباردة يقوى ويشجع ويجود الهضم وان كانت رطبة كانت اهلها  
 سميتين لحميين لاستيلاء الحرارة والرطوبة وغاري العروق جافي المفاصل  
 والمساكن الرطبة يحسن السخفة ويلين الجلد ويرخي البدن ويكثر الحمى  
 المزمنة والاسهال والنزف والبواسير والقروح العفن والقلاع و  
 الصرع ولا يستحسن صيفهم شديدا ولا يبرد ثناؤهم جدا والمساكن اليابسة  
 بالصد واما سكان المساكن العالية اصحاء اقرباء اجلا وطويل الاعمار  
 اما الاول فلصفاء الهواء وعدم احتباسه بكثرة هبوب الرياح واما  
 الثاني فلوفر قواهم لقلة التحلل وجودة الهضم لبرد الهواء واما الثالث  
 فلا قضاء القوة الجلادة ولان الات الحركة فيهم تكون شديدة مانلة  
 الى الصلاب لبرد الهواء واما الرابع فلوفر القوة وقلة الاشياء  
 الوجبة لاه امراض المهلكة واما سكان المساكن الغائرة فهم يكونون



دائما في دمد وكذا في خزن خفي اما الاول فلان الرياح لا يحرقها ولا يذوقها  
يحبس فيها الاجرة والادخنة وانفاس الحيوانات لكثرة انعكاس الاشعة  
ويشتد لحرها اما الثاني فلان احتباس الاجرة الردية يكدر الروح كدور  
الهواء الراسل <sup>القلوب</sup> ولتظلم <sup>القلوب</sup> لعدم سهولة انبساط الروح فان النفس تنبسط  
بالصبر والرجبة وتنقبض بضدها فلذلك يكون اهلها دائما في خون و  
ضايقة صدور وسكان الحرية المكشوفة تكون هواهم حاراشديدا في  
الصف بارد في الشتاء لاستيلاء اليبوسة بحريتها وغلوها عن التلوج  
والانداء فيشبه هواهم هوا الخريف لقبول ما يرد عليه من المسخن  
والمبرد ويكون ابدانهم صليبة قوية كثيرة الشعر نائية المفاصل  
سنة الاخلاق مستكبرون لتغير الظنون باستيلاء السوداء فينجدة  
في الحروب وذكاء في الضياع بسبب صفاء حواسهم وحدة في الخلق وتغلب  
عليهم اليبوسة والسهرو سكان الجبال النالجة كسائر المواضع الباردة  
في حصر الحرارة في الباطن وقوة الهضم وحمولة الحركات وكثرة امراض  
العصر وبالجملة في اكثر احكامها احكام المساكن الشمالية والمساكن  
الشمالية يكثر فيها امراض العصر واجتماع الاخلاط في الباطن و  
الرعاف لكثرة الامتلاء وقلة التحلل ولا تعرض فيها الصرع وان عرض  
كان قويا لعظم سببه ويقوى القلب ويشد حرارته ويجود الهضم  
ويطول العمر ويسرع بر القروح في ابدانهم لقوة اهلها وجودة دمائهم  
ويكون اخلاقهم سبعية من القتل والهتك والاستيحاء من الناس

ونسأوم عواقر لعدم نقاد ارحامهم ونساء الترك لا شداد حرارة باطنهم  
وكثرة حركاتهم يلدن كثيرا وقلة تعرضهم لهن الاسقاط ويعسر ولادتهم  
لشدة انضمام اعضائهم بسبب البرد وعدم ما يرخي ويلين من خارج و  
يقل البائن ويعرض لضعاف النساء كزاز وسل لا تصداع ليف العصب  
وعروق الصدر ويكون مراقبين عرضة لا تصداع عند شدة العسر  
وعرض للصبيان ارادة الماء وينزل مع الكبر لقوة الحرارة على التحليل  
ولتوفير العناية ح بالانثيين لكبر السن ويعرض للحواري انتفاخ البطن  
كالاستسقاء المائي وقلة الرحم وتزول مع الكبر لما ذكرناه ويعرض  
لاهلها نادرا الرمد واما اذا عرض كان شديدا لانه لم يكن عرض السبب  
قوى ولان البرد يكشف ظاهر العين فيمنع تحلل مادة الرمد والمساكن  
الجنوبية احكامها احكام الحارة ورؤسهم مستلثة بمواد رطبة وبطونهم  
دائمة الاختلاف لكثرة النوازل الى معدتهم من رؤسهم واعضاؤهم ضعيفة  
وجوابهم ثقيلة وشهواتهم وهضمهم ضعيفتان بحرارة الهواء وكثرة  
الرطوبة وفروجهم عسرة لانهم لا يسترخاء الرطوبة وقلة المواد الصلبة  
لانهم لا يندمل ونسأوم كثيرة الحيض لكثرة الفضول وضعف الهضم وعسرة  
الحبل لكثرة الاسقاط لا بتلا ارحامهم وزلقها ورخاوتها ونسأوم  
ويصيب الرجال اختلاف الدم لكثرة ما ينزل من المادة الحادة السليخة  
الى الامعاء وعروض البواسير لهم كثيرة لكثرة الفضول النازلة الى اسفل  
وعرض لهم الرمد الرطب السريع التحلل بحرارة الهواء والفالج لمن جاؤهم



الحسين لا مثلاً رؤسهم دائماً وبصيت عابثهم الربو لما ذكرناه والتمدد الامتلاء  
والصرع والحمل المختلطة الطويلة السنوية لكثرة البلغم ويقل منهم الحيات  
للحادة لكثرة استطلاعهم وتحلل اللطيف من اخلاطهم والمساكن الشرقية  
الموضوعة بجذاء المشرق صحيحة الهواء لان الشمس تطلع عليهم وتصفى هوائهم  
لم تنصرف الشمس عنهم وقد تصفى هوائهم ويبس عليهم رياح لطيفة وهي الشرقية  
ترسلها الشمس اليهم ويتبعها بنفسها وتنفق حركتها الشمس والرياح والمساكن  
المغربية لا توافيها الشمس الحين ما ترتفع على الجبل السائر فكما توافيها  
تأخذنا لبعدها فلا تطفئ الشمس هوائهم ولا تجففه بل تتركه رطبا غليظا  
واذا ارسلت الشمس اليها رياحا ارسلتها مغربية وليلا فكون احكامها  
احكام البلاد الرطبة الغليظة المعتدلة الحرارة ويقصر عن صحة الهواء  
الشرقية قصور كثيرا والمساكن البحرية وهي التي يكون اما في وسط  
البحر او على شطه او بعيدا عن البحر وتقرب مياه واقفة مستنقعة  
واجود هذا للجميع المسكن الكائن في الجهة لبعدها عن البحر عن العفن ودون  
الكائن على الشط لكثرة ما يندفع اليه من اقدار المدن واوساخها  
ودونه ما هو بعيد عنه وتقربه بطاوح مياه مستنقعة فان كان  
فان مقابل البحر جبل فهو اردأ وخصوصا ان كان للجبل شمالا والبحر  
من ناحية الجنوب كان اكثر مرداء فهذه البلاد كلها يعتدل حرها  
وبرودها فيميل الى الرطوبة لا محالة فينبغي لمن يختار المساكن ان يعرف  
تربة الارض ومادها وحال وضعها ورياحها ومجاورتها واحوال ابدان

اهلها وقوامهم واغذيتهم وحال بنائها في الفسحة والضيق ثم يجعل الكرى  
والابواب شرعية شمالية والعمدة على تمكين الرياح الشرقية ونعكس  
شعاع الشمس من الوصول الى كل موضع فيها لانه هو المصالح ومجاورة  
المياه العذبة الجيدة الحاررية الغمرية التي تبرد شتاء وتسخن صيفا جيدة  
واذا عرفت ونظرت الى هذه الامور اخترت المسكن الجيد فان كان وضع  
البلد على الهيئة الفاصلة فاجعل المسكن على البناء واسع الفضاء كثير  
الضياء له كوى من جهة الرياح الشرقية والغربية لاعتدالها وليحكم  
عليه الشمس في حال صعودها وهبوطها وان لم يكن وضعها على الهيئة الفاصلة  
فالواجب ان يجعل المسكن عاليا ويفتح كواه من جهة المكشوف للرياح  
ويستر على الجهة الاخرى وتزرع حوله من النباتات الصالحة ذوات الارباع  
الطيبة قال يحيى ابن خالد البرمكي دار الرجل دنياء وقال دارك فيصنعك  
فان شئت فضيق فان شئت فوسع وليكن المنزل بعيدا من البرك  
الرديئة الاسنة والمياه المتغيرة الاجنة وعن المباقل الرديئة والازبال  
والمقابر والاعفان والاعوار بين السقوف والجدران وغير ذلك  
مما علم **الدوحة الحادي عشر** في تدبير الفصول هي خمسة الواح  
**اللوحة الاولى** في تدبير الربيع لما علمت ان اصحاب الامرجة المعتدلة  
يصحون في زمن الربيع لمناسبة مزاجهم لافرجتهم وكذلك الكهول  
والمزاج الحار اليابس ولا يتضرر المبرون ولا المحرورون لانه لا يبعدهم  
عن مزاجهم الطبيعي كثيرا ويقل فيه الامراض لاعتدال المزاج وصالح



حال الارواح والقوى فيه خلا الامراض الامتلاءية لتسييل حرارتها  
المعتدلة ما جرد الشتاء وعجز تلك الحرارة المعتدلة عن تحليل والتجفيف  
فينبغي على سبيل الاستظهار والتقدم بالحفظ المبادرة الى الفصدان  
لم يمنع منه مانع لانه يكثر فيه تولد الدم كما قال جالينوس الربيع يبسط  
الدم ويجعله اكثر مما كان فيحدث له غليان حتى لا يسعه العروق فيدفعه  
الى بعض الاعضاء فيحدث عنه علل كثيرة ولا تخلص من امراض الربيع شئ  
كالقصد اقول لا سيما اذا ظهر زيادة الاخلاط في كينياتها وكما انها فيجب  
اخراجها بحسب العادة والقوة والحال وامتلاء البدن فان الدم متى غلب  
يجب اخراجه بالقصد والحجامة بحسب الامتلاء والعادة والقوة ومتى  
غلب غيره من الاخلاط ينبغي ان يخرج ذلك الغالب بالدواء المسهل  
والقي بحسب الحاجة واعلم ان القوي في الربيع انفع الاشياء لاجراجه  
لخلط البلغم لان البلغم يكثر في المعدة وينواجها في الشتاء واذا ورد  
الربيع يحرك ذلك البلغم بحرارته فان لم يخرج بالقوي خيث منه الامراض  
الكائنة منه واعلم ان الصفراء اذا ثورت فيه ينبغي ان يخرج بالقوي  
ان حصل بغير عنف واضطرب وان لم يحصل فينبغي ان يخرج بمثل النقع  
للماء والمطبوخات المخرجة لها واذا ثور البلغم فيه ينبغي ان يخرج بالقوي  
والاستفراغ بعد نفضه بالايارج مثل ايارج الفيقرا او اللوغازيا واجب  
الا صمغ يقون واذا ظهر غلبة السوداء ينبغي ان يستفزع بمثل مطبوخ  
الافيتمون وجبه وسفوف السوداء وغير ذلك من مخرجات السوداء

وجب

ويجب ان يهجر فيه كل ما يسخن ويرطب لثلا يعاون طبيعة الفصل اما المسخن  
فتحرى كالمواد واما المرطب فتكثر اياها وان يترك كل ما هو جار بالفعل  
وبالقوة مثل الثوم والبصل والكمسود والعسل فانها يوجب حدة الاخلاط  
واناثرها ويترك القلي لتحسين الهضم وتقليل الرطوبة واجتناب الحركات  
النفسانية والبدنية وخصوصا اذا كانتا من طينتين وينبغي ان يلبس  
فيه السخا والمضربات الخفيفة لان المضربات الثقيلة يسخن البدن  
ويحرك الاخلاط ويعاون الفصل واما الاغذية المستعملة في هذا الفصل  
وغیره من الفصول فيسبحى حالها في تدبير الماكول ان شاء الله تعالى **الوج**  
**الثاني** في تدبير الصيف ينبغي لما حفظ الصحة ان ينقص فيه الغذاء  
لضعف الهاضمة بسبب انتشار الحرارة ورخاوة الاعضاء ويترك الرضا  
حذرا من التحليل ويلزم الظل والكن والهدوء والدعة لتسكين غليان  
والامن من ازدياد الحرارة ويلزم الاشياء المطفئة للحرارة من الاغذية  
والاشربة واماكن الظل الندية الباردة المستقبلية لريح الشمال ويكون  
جملة التدبير فيه بما يميل الى البرودة والرطوبة بحسب زيادة حرارة  
الصيف وقوة يئسه ويلبس فيه ثياب الكتان الرقاق ويصلح خالص  
بتحريق المياه العذبة السائلة من النغير وجريانها في مكان الجلوس و  
الترويح بالروح المرشوش في موارد وخلاف وتنضيد الفواكه الباردة  
الموجودة في ذلك الزمان والازهار والرياحين الباردة مثل الورود  
والنيلوفر والاسر والخلاف ويكون وضع الاماكن في مهب الرياح الشمالية

الى الخارج فان حرارة الصيف يجنب الحرارة  
الباطنية الى الظاهر ككون المشل اقرب الى  
المثل كما ان الضد لفر عن الضد



ويتعهد شرب الماء البارد مرة بعد مرة ويفترش ما هو بارد المزاج  
 كالإدم والكتان ويكثر البخورات الموافقة كالصندل والعود والكافور  
**صفة بخور** ينفع في تعديل الهواء ويقوى القوى ويكثر الأرواح  
 أن يؤخذ صندل وعود وزعفران واطفار الطيب من كل واحد خمسة درهم  
 سكر بياض ومصطكى ثلثة ثلثة سندروس درهم آس يابس وزرور  
 منزوع من كل واحد درهمين ينقع الظفر في خمر عطر أو طلاء يوما وليلة ثم  
 يجفف ويحصى يسير على نار لينة لا يتجرق ويدق الصندل والعود  
 جريشا وينقع في ماء حمام الرمان غمره ويترك فيه ناعما حتى يجف ثانية  
 ثم يؤخذ قطعة سكر يحل في يسير من ماء الخلاف أو ياء الورد ويرفع على  
 نار لينة ويؤخذ له قوام ويلقى عليه الحوامج ويحرك على النار الهادية  
 حتى يخلط ويترك ويفرق بحبة مسك فائق وجهه غبر ونصف درهم  
 من الكافور القنصوري ويعجن ذلك ويقرص ويجفف في الهواء فاذا جفف  
 يتجربة فان راحته ذكية غريبة واعلم ان من التدايبير المغلفة لدفع امراض  
 الصيف القى فانه نافع لمن امكنه لكون المواد طافية مائلة الى فوق  
 وانما قلنا لمن امكنه اذ لو كان هناك مانع كضيق الصدر او مرض من الاعلى  
 يتعذر عليه القى وتديره يسجي وان شاء الله تعالى **اللوحة الثالثة**  
 في تدبير الخريف ينبغي لمن اراد حفظ صحته ان يهجر المشقة فيه خصوصا عن  
 الجماع فانه يقتضى اليأس بحركة البدنية والفسانية واستفراغه المنى و  
 يجتنب شرب الماء البارد جدا وصيته على الاعضاء فانه يضعف الحرارة

الغريزية وبطنها مع معاونة الفصل اياه في ذلك ويجترز عن النوم في  
 المكان البارد على الامتلاء اما الاول فلان البدن يقشعر منه وينفعل قواه  
 وتضعف في افعالها واما الثاني فلان الحرارة الغريزية والقوى البدنية  
 ضعيفتان فيه فيفسد الطعام في المعدة ويتولد منه اخلاط غليظة عملا  
 الراس انجرة ردية ويجتنب عن حر الظهاير وبرد الغداواة خوفا من امراض  
 الحنك كالزكام والنزلة والخروج من احدى الكيفيتين المتضادتين الى الاخرى  
 مغافطة فانه يغير المزاج وينهك القوى البدنية ويجترز عن اكل الفواكه التي  
 تكون نضجها في الخريف لانها تكون رطبة فتولد منها الرطوبات ويجترز  
 الحما لأجل اختلاف الهواء وفساد الهضم الذي يكون من اجتماع الرطوبات  
 بالحاصلة من الفواكه ويجب لمن كان بدنه محتلا من الفضول ان يستعمل  
 الادوية النقية المخرجة لها فان الوقت المختار للمسهل على ما حققه المحقق  
 الشيخ الرئيس في القانون هو وسط الخريف لان الشتاء يبرده واخفا  
 ما ينجم من الفضلات ومتاعها من التحلل يحدث امراضا بحسب اقتضاء المادة  
 واختلف في القى في الخريف فقال الشيخ في تدبير الفضول من القانون  
 وقد منعوا من القى في الخريف لانه يجلب الحصى وقال في الفصل الرابع من  
 الفن الرابع من ذلك الكتاب نقلا عن ابقراط قال ابقراط من كان  
 قضييفا وسهل اجابة الى القى فالاولى في تنقيته ان يستعمل القى وان يكون  
 ذلك في الصيف او خريف او ربيع اقول لا منافاة بين كلام ابقراط  
 والشيخ لانه اراد به اوائل الخريف لان التدبير في اوائل تدبير الصيف



كما كان تدبيره واخر الخريف واوائل الربيع بمنزلة الشتاء واما الاغذية الموقفة  
 لهذا الفصل فيسبح في تدبير المأكول وينبغي لحافظ الصحة ان يشتم الرياحين  
 والمسك المخلوط بالكافور والصندل والقرنفل والبساسة ليعتدل و  
 ينبغي ان تعلم ان هذا الوقت موافق الاصحاب المزاج المعتدل فهم اصحاب المزاج  
 الحار الرطب واما اصحاب المزاج البارد اليابس والكهول فان احوالهم في  
 هذا الوقت تكون رديئة فيجب ان يكون تدبيرهم فيه اشد من تدبير غيره من  
 الفصول واما اصحاب المزاج الحار اليابس فيجب ان يزداد تدبيرهم الى الرطوبة ويكون  
 باعتدال الحرارة واجتناب الاعراض النفسانية كلها سوى الفرج والمسرور  
 واجب اما الوجوب بالفرج والسرور فيه لغلبة السوءاء في هذا الفصل وهما  
 يعتدلان مزاجها واما اجتناب الاعراض فلتستعين البدن وذلك يوجب  
 الحفاف اذا افطر وينبغي ان تعلم ان هواء الخريف ردي حيث يولد  
 الامراض كما قال بقراط الامراض تكون في الخريف اشد واقبل من اكثر  
 الامراض سبب ذلك اختلاف هواء الخريف في اليوم الواحد مرات  
 واحتراق الاخلاط في الصيف في كثير الابدان فاذا جاء الخريف حقن  
 ببرده ذلك الاخلاط وردها الى قعر البدن فيحدث الامراض الرديئة لا سيما  
 فيمن كان تدبيره رديا **الروح الرابع** في تدبير الشتاء ينبغي لحافظ الصحة  
 ان يكثر الرياضة والغذاء بالنسبة الى سائر الفصول اما كثرة الرياضة  
 فلان البرد الخارجي يكشف الجلد ويسد المسام ويغلظ الاخلاط والرياضة  
 القوية يرققها ويفتح المسام ويلين الجلد واما كثرة الغذاء فان الحار الغريزي



في الباطن اقوى فيكون الهضم قويا لكن الشتاء اذا كان جنوبيا ينبغي ان لا  
 يتجاوز في الغذاء عما هو عادته لان الاخلاط تكون شبيهة للعفونة نفسها  
 للجنوب وكثرة رطوبته فلوزيد الغذاء لزم الضرر من كثرة الرطوبات  
 الموجبة للعفونة كما وقع في جوف الشتاء في عصرنا وهو التاسع والالف  
 من الهجرة النبوية عليه افضل النجاة هبوب الرياح الجنوبية في شهرين مستمرة  
 فحدث العواء وظهور الطواعين والجدرى ولم يفلح لمن وقع عليه الا قليلا  
 ويجب ان يكون التدبير فيه لاصحاب الابدان المعتدلة ان يميلوا الى الحرارة  
 واليبس بحسب برد الشتاء ورطوبة وان يستعمل انواع الدثار التي تدفع  
 وصول الهواء البارد الى البدن كالسمور والمضربات الثقيلة ويصطبر  
 بالنار التي وقودها حطب محمود كحشب البلوط والصفراء وان يتغذى بما  
 هو اغلف من المعتدل بمنزلة لحم الضأن والفرال ولحوم الصندل وان يطول فيه  
 النوم في الاكام والمجالس الدفينة وان يدعم النخون الحارة كالعود والغنبر  
 وان يشتم الرياحين والازهار الحارة كالنسرين والياسمين والرزحس والمرز  
 نجوش وان يلزم نوافح المسك التتبي والغنبر الحام ووضع على المخاض عذ  
 النوم بازاء التنفس فانهما من المشاييم الفاضلة جدا النافعة للناس  
 عامة وللشيخ والمبرود خاصة وليكن جملة التدبير فيه بما عيل عن البرودة  
 والرطوبة الى الحرارة واليبوسة بحسب مقدار برد الشتاء ورطوبة اعلم  
 ان الابدان الصحيحة فلما تمرض في الشتاء لكون البرد مانعا من بعض الاخلاط  
 وحركتها وهي ساكنة في الشتاء بمجودها والحرارة متوفرة قوية بهضم





الغذاء كما ينبغي في دفع فضلاته والتقدير ان البدن ان كان صحيحا فيبعد  
 عروض المرض الا عن سبب قوى وخصوصا اذا كان ذلك المرض جارا فانه بعد  
 لمنافاة طبيعة الفضل واختلاف في انه لو اريد الاستفراغ فيه لثلا يجتنق  
 الفصول الكثيرة ويؤمن هيجانها في الربيع اى الاستفراغ اصح فقال ابقرط  
 الاسهال دون القصد والقي اما صلاحية الاسهال فيه فان الاخلاط مائلة  
 الى تحت لرسوبها وتجرها بالبرد واستفراغ المواد يجب ان يكون من الجهة  
 التي هي اليها اميل واما عدم صلاحية القصد فليشدة الاحتياج الى الدم  
 في قوام البدن ومقاومته للبرد وحجب تكثيره ما امكن واما عدم صلاحية  
 القي فلا نه اخرج المادة من خلاف جهة ميلها ولا شك ان قول ابقرط  
 صواب لما ذكرناه فينبغي ان يقتدى به ولا يلتفت الى قول من قال ان القصد  
 اصح لنه يعم شرب المسهل في الاوقات الباردة هذا اخر تدبير الفصول  
 الاربعة **الروح الخامس** في تدبير فساد الهواء الوبائي والخرز عنه  
 ومعالجة الطوائع والجدرى قد علمت بما سلف في اللوحية الثامنة  
 ان الوباء تعفن يعرض في الهواء يشبه تعفن الماء المجتمع الاجن وقد علم  
 في العلم الطبيعى ان كل واحد من البسائط المجردة لا تعفن بل المراد بالهواء  
 المتعفن هنا هو الجسم المتوث في الجو وهو جسم ممتزج من الهواء الحقيقي  
 ومن الاجزاء المائية البخارية ومن الاجزاء الارضية المتصعدة مثل  
 البخار والدخان ومن الاجزاء النارية الكائنة من الاشعة على سبيل  
 الكون والفساد يجعلها بعض الاجزاء المتصعدة من الارض والماء ناراً

لانازلة من كرة النار كاذهاب اليه كثير من المشايين وانما قلنا ان ذلك  
 الممتزج هو اذ قلنا ان ماء البحر والبطائح ماء ولم يكن ماد صرفا بسيطا  
 بل ممتزجا من هواء وارض ونار لكن الغالب فيه الماء وهذا الاطلاق انما  
 هو على سبيل الاستعارة او على سبيل اطلاق اسم الجزء على الكل اعلم ان  
 الجسم المتوث الممتزج القابل للعفونة ثلثة الاول ما ذهب اليه الفرشي  
 وهوان العفونة تحدث من الاشياء الغربية المخالطة للهواء وان لم يحدث  
 للمجموع مزاج وصورة زائدة ولذلك لم يتحد باسماء اخرى كالبخار والدخان  
 فان قيل لو كان كذلك لما كان تعفن لانه يكون مجموع الاشياء نوعية اخرى  
 بها يكون قبول التعفن قلنا لا ثم انه يكون مجموع اشياء كلها بسائط المجوز  
 ان يكون بعضها مركبات قابلة للتعفن وعلى هذا لا يكون هو الذي يقبل التعفن  
 ولا كل واحد من بسائطه بل الاجزاء الممتزجة التي بخالطة روح لا يلزم  
 ان يكون مجموع صورة زائدة مع كونه قابلا للعفونة الثاني ما ذهب اليه  
 السامري وهوان متعفن هو الاشياء الغربية المخالطة للهواء بحيث  
 يحصل للمجموع صورة اخرى غير ما لكل واحد من مفرداته والفساد انما يعرض  
 لتصوره هذا المركب والافصور مفرداته محفوظة الثالث ما ذهب اليه  
 الفاضل العلامة وهوان الشيء المتعفن هو ما اختلط بالهواء من الذرات  
 البخارية المركبة من الاجزاء المائية والهوائية والنارية والذرات  
 الدخانية المركبة من الاجزاء الارضية والهوائية والنارية فان هذه  
 الذرات المركبة ذواج المزاج والصور النوعية بها يقبل العفونة ولعدم



يميزها من اجزاء الهواء يقال ان الهواء يعفن وهو دقيق فاعرفه واغاليه  
 هذه الاشياء بناء على ان البسيط لا يعفن لذاته بل لغيره اعلم ان الوباء يحدث  
 اما من اسباب سماوية فعلا منه كثرة الرجوم والشهب وخصوصا في اوائل الخريف  
 واذا كثرة الجنوب والصباء اياما وكما رأيت خشورة في الهواء وضبابية  
 وظننت مطرا ووجدته مغبرا يا بسا لا يعطر فراج الشتاء فاسد ويدل  
 على الوباء الصيفي الخبيث الردي قلة المطر في الربيع مع برد ثمران رابت  
 الجنوب يكثر والهواء يكثر اياما ثم تصفر قدرا سبوعا ثم يحدث ومدة  
 نهار وغمة وكدورة وحرارة فالوباء حاضر وان لم يكن الصيف شديد  
 الحرارة وكان شديد الكدورة مغير الاشجار وسلف في الحريف شهاب  
 ونيران فهو علامة الوباء واذا رأيت الهواء يتغير في اليوم الواحد مرات  
 كثيرة ويصفو الهواء يوما وتطلع الشمس صافية وتكدر يوما اخر  
 ويطلع في جنة برده من المغبرة فاحكم بان وباء سيحدث وان كان حدوث  
 الوباء من اسباب ارضية فعلا منه كثرة الحشرات المتولدة من العفونة  
 وكثرة الضفادع وهي قد تعطر في الجو لكثرة العفونة المتولدة لها وهرب  
 الحشرات المساكنة في فعر الارض سدرة المظاهرها والحيوان الذي الطبع  
 كاللقلق وغيره يهرب من غسته وربما ترك بيضه لاحسن العفونة واذا  
 اعرف اسباب الوباء وعلامة وقوعه فاعلم ان الاحتراز منه لوجهين الاول  
 انما يكون باصلاح الهواء الثاني ان يكون بالفرار من تلك البلاد التي  
 تقع الوباء فيها اعلم ان الهواء لما كان محيطا بنا لا زما لنا لا يمكن الحيوة

الا بذلك وكان سريع القبول للفساد للطافته صار شديد التأثير  
 فينا بسرعة وصوله الى القلب الذي هو مصباح البدن والرئيس المطلق  
 ويتبع لك ضرره لشدة تأثيره في الابدان فوجب على المستعمل به دفع ما يتولد  
 فسادا وتعديله واصلاحه قال الرازي ينبغي ان يفر من البلاد التي تقع  
 فيها الطواعين والموتان فمن لم يمكن له الفرار وكان ساكنا في بلاد وباء فيجب  
 عليه عند ظهور العفونة ان يخرج الرطوبة الفضلية عن بدنه بالقصد ان  
 كان الدم غالبا وبالذواد المسهل الذي من شأنه استفرغ الفضول المائية  
 للعفونة بحسب العاجب العادة ويجب الاحتراز عن الحمام وكثرة الجماع وملا  
 الهواء خاصة اذا كان حدوثه من اسباب سماوية والتعرض للشمس وكثرة  
 الرياضة والمطبخا من الاغذية والاشربة كلها وعن الصبر على الجوع والعطش  
 واستعمال الحوم المواشى المسنة لاسيما ان وقع الضعف والموت لها  
 واصابها هزال ويجب الاحتراز ايضا عن اللحم الغليظة المسنة من الطيور  
 كالديك المسنة والاوز والبط ونحوها وكل ما يولد كيموسا رديا وحرا  
 الفواكه والثمار والبقول الكاثنة في ذلك الوقت لاسيما السريعة الفساد  
 واكثر الحلاوة واختلاط الناس لاسيما عيادة من وقع عليه فاني قد رأيت  
 طبيا انصرم ياقدم على مطعون لمعالجته فحاف عنه واصفر لونه وارتعش  
 قدماه ويدها وعدل له المرض في ذلك المجلس وخرج عنه بالاضطراب والتكليف  
 فمات بعد ستة ايام من الطاعون وينبغي لحافظ الصحة ان يمال التدبير  
 المحقق والمبرد كالعدس بالخل والارز عباد الليمون وما الحصرم وماء الرمان



الحامض والسماق والحماض والابن باريس واستعمال الفرياحج والذرايحج  
 والطيهوج والبقح وما شاكل ذلك مطبوخا بالخميرة المذكورة والمخللات  
 النافعة وخصوصا الكبر المحلل والبصل المحلل بالخبز واستعمال السفرجل والكمثرى  
 والرمان المنزعة نافع ويلزم الدعة والسكون في المنزل العالي المرتفع فوق  
 الريح ان كان الوباء من اسباب ارضية وفي المنخفض المستور ان كان من  
 اسباب سماوية وتعديل الهواء بالبخور المحففة المانعة من العفن المطيبة  
 للريح مثل الغبر والصندل والكافور والكندر والقسط واستنشاق اللوز  
 والقطران وافتراث ورق العار والاس والمخلاف ووقود القرفاء فوق  
 مهب الهواء وتنفيذ الاثرج والليمون والسفرجل واذا حل الحامض في ماء  
 وخل وشر به المنزل وقابعد وقت يمنع العقوبة ويتوقع في هذه الحالة  
 الهواء كيف هب خاصة الرياح السماوية ويجب يوم هذا الريح ان يستعمل  
 الجالس والمرقد بماء الورد والحل والماء الممزوجين فان له في ذلك خصوصية  
 عجبية على ما حققه الفاضل جالينوس وقال قد صححت التجربة وجرب الرؤساء  
 من اللواتل مركبا يبلغ من هذا نفعا واشد تاثيرا وهو انه متى اخذ من  
 الصبر جزء ونصف <sup>ومن الممزوجة</sup> ومن الزعفران جزان في بعض منخك كون اجزائه  
 متساوية يعجن بالخل وماء الورد ويحبيب ويسقى منه في اول حدوث  
 الوباء اثني عشر قيراطا وحب قريش درهم مع اوقية خمرة مزوج بماء ورد انتفع به وكان  
 سببا للسلامة من عادية بحول الله وقدرته ومنته والدواء المتخذ

من اليلج

من اليلج الاصفر خزان ومن الورد الاحمر ثلثة اجزاء ومن زعفران ومصطكى  
 ومزومقل من كل واحد جزء صبرا سقطرى عشرة اجزاء يدق الادوية  
 ويعجن بالسكر ويستعمل نصف درهم نافع باذن الله تعالى قال الشيخ ومما  
 يخلص عنه بمشية الله تعالى استعمال الترياق والمثرو ويطوس قبله مع سائر  
 التدابير الصائبة والمفرج الياقوتى البارد اول المعتدل نافع وذكر ان باب  
 الخواص ان التقلد والنخم بالياقوت الاحمر او الباد زهر مما يمنع الطاعون  
 بالخاصية اعلم ان الواجب على الصبيان والذين ابدانهم خصبة وامرحتهم  
 حارة رطبتهم ان يحترزوا غاية الاحتراز من الهواء الوباء بخلاف غيرهم  
 من الامرجة والاستئذان فان حدث الوباء بهم وكان الزمان قيظا وتزايد بهم العطش  
 فليشربوا الماء المشحون بالمبرد في البثروان شربهم بالسويق المفصول والسكر  
 كان اوفق بهم ويمنعون من شرب الماء الظاهر على وجه الارض وماء الشفيرة بالسكر  
 كثير الموافقة وخاصة الامرجة الحارة اليابسة ومما ينفع به الوباء من الاشربة  
 والربوب شراب السبكجيين يؤخذ بالماء البارد والماء البارد مع الربوب  
 الحامضة كرب الحصر او رب الرمان المزوج السفرجل ويعطى للبحرور المزاج فيما  
 ذكرناه شيء من قرص الكافور ويشتمون النيلوفر المطيب بماء الورد مذابا  
 فيه شوية كافور ويجزون بالعود والغبر والصندل والورد والميعة  
 عند طلوع الشمس وانتصافها وغروبها ويجب الاحتراز من استنشاق ما يغير  
 الهواء من الشوائب الردية كالغبار والدخان والجيف والاربال والمياه  
 الراكية والمباقل الردية كالكرات والجرجير والاشجار الخبيثة كالخرزوع



والشوخة ومع ذلك كله لا يترك استعمال المفرحات من خارج وداخل فمن  
استعد للوباء بمثل هذا التدبير يمكن ان يأمن من غائلته بمشيئة الله تعالى  
والتمسك على الله الحفيظ كما نطق القرآن المجيد ومن يتوكل على الله فهو حسبه  
واذا عرفت تدبير فساد الهواء والخرز عنه فلنشرع في كيفية حدوث  
الطواعين ومعالجتها اعلم ان في ايام الوباء قد يعرض ورم حار الاربية  
وخلفا لاذنين والاباط من مادة سمية يفسد العضو ويغير ما يليه  
ويؤدي كيفية السمية الى القلب من طريق الشرايين فيحدث الخفقان  
والغشي وهو في اكثر الامور قاله الشيخ في القانون كان اقدم القدماء  
باسم ما ترجمته بالعربية الطاعون كل يوم ورم يكون في الاعضاء الغدنية  
اللحم والحالب اما الحساسة مثل اللحم الغددي الذي في الفم والتهدي واصل  
اللسان واما الذي لا حسن له مثل اللحم الغددي الذي في الابط والاربية وخوها  
ثم قيل من بعد ذلك لما كان مع ذلك ورم حار اثم قيل لما كان مع ذلك  
ورما حار اثم قيل لكل ورم قتال لاستحالة مادته الى جوهر سمى بفسد  
العضو ويغير لون ما يليه ورم بارشع دما وصديدا ويؤدي كيفية ردية  
الى القلب من طريق الشرايين فيحدث الفوق والغشي واذا اشتد امره  
قتل وهذا الاخر فيشبه ان يكون الاوائل كانوا يشمون قوما ظاهرا ومن الواجب  
ان يكون مثل هذا الورم القتال يعرض في اكثر الامور في الاعضاء الضعيفة  
مثل الابط والاربية وخلف الاذن ويكون ارداها ما يعرض في الابطا و  
خلف الاذن لقربها من القلب وهو اشد رباية واسلم الطواعين ما

هو احمر ثم الاصفر والذي الى السواد لا يفلت منه احد والطواعين يكثر في  
الوباء والبلار والوبائية واذا حلت ببلدة عمت اهلها واي بيت اصاب واحد  
فيه عمت اهلها قال القرشي حكى صديق قد سافر الى بلاد الحبشة ان اكثر  
اهلها يموت بالطاعون واذا حدث يشاهد اهلها عسكرا قد نزل بهم بالطبول  
والسيوف والخرايب والبيارق وغيرها ومن شاهد ذلك العسكرا رأى شقه  
احدهم بسهم او جربة او غير ذلك فيحدث الطاعون في الموضع الذي اصابه  
بذلك وان الذي اصيب يسمع بكلامهم ويشاهد حركاتهم اقول لا يبعد ان  
يكون ذلك المرض ان يلزم اول حدوثه فساد الخيال حتى يشاهد ويتخيل  
ما حكى عنهم اعلم ان الطاعون اذا حدث يجب ان يعالج اما الاستفراغ بالغصد  
وبما يحتمل الوقت او يوجبه مما يخرج المظط العفن فهو واجب ثم يجب ان يقبل  
على القلب بالحفظ والتقوية بما فيه تبريد وعطرية مثل حامض الابرج و  
الليمون او ربوب التفاح والسفرجل ومثل الرمان الحامض وشحم مثل الورد و  
الصندل والكافور كما ذكره الشيخ في القانون في علاج الطاعون واما  
السم فندى فندى الغصد في علاج الطاعون قال ولا ينبغي ان يغصد  
في هذه العلة كما لا يغصد للمسوع لئلا ينتشر السم في جميع البدن اقول  
ان الحق ما قاله الشيخ الرئيس اما قول السم فندى فخالف لاصولهم لان  
الطاعون عند المحققين ورم حادث من سوء مزاج مادي كل سوء مزاج  
مادي انما يمكن علاجه باستفراغ مادته فهذه قاعدة كلية محققة في  
الكليات وليس لقائل ان يقول ان الطاعون لا يقاس الى سائر الاورام



لان في مادة سمية وسبب انتشار السم قد يكون بالغصد فترك الغصد  
 فيه واجبا لنقول ان الطبيعة شافية للا مراض باذن الله تعالى الطبيعة  
 تهني المادة الموجبة له الى موضع الغصد فخرجت به المادة ولا تنتشر باذن الله  
 سبحانه ونقول ايضا ان الفرق بين السم والسمي على كون المنسوب غير المنسوب اليه  
 فيكون قياس للمسوخ اليه قياس مخالف فاذا عرفت هذا فاعلم ان غذاء اللطون  
 ينبغي ان يكون مثل العدس بالخل ومثل المصون الحامض جدا وما اتخذ من  
 لحوم الطاهيج والجدا ويجب ان يكل ما دى العليل بالجد الكثير وورق  
 الحلاف والنسج والورد والنيلوفر ونحوه ويجعل على القلب طليقة مبردة  
 مقوية بما يعرف من ادوية اصحاب الخفقان الحار واصحاب الوباء ولما الطاهون  
 نفسه فيعالج بالبداء بما يقبض ويبرد باسفجة مغموسة في ماء وخل اوفي  
 دهن الورد او رهن التفاح او شجرة المصطكى اود هاتر الاس هذا في الابتدأ  
 او يعالج بالشرط ان امكن ويسيل ما فيه ولا يترك ان يجر فيزداد حجه  
 وان احتيج الى الحجمة بان يمس بالظلف فقل وما كان خراجي الجوهر فنجب  
 ان يشتغل عند انتهائه او مقاربته لانهاء بالتفريح واذا كان هناك  
 حتى فتان بالتبريد لثلاث اترد المادة الى الخلف والتفريح يكون بمثل لنطل  
 ماء البابونج والشبث وسائر المقيحات اللطيفة التي يذكر في ابوالخريجات  
 قالوا واما قوم اطام وميقلوس فينفعها ضماد بريساوشان والشرمو  
 والبلا واصل الخطمي مع قليل اشق وعسل بالشر او ذبق مع رايتنج  
 وقيروطي او وسنج كور النخل وترمس ينقع في خل او اصل قتاء الحمار مع

علك البطم او نظروا مع نين او خير انتهى كلام الشيخ نقلته بعبارة  
 ينمناه وتبركا هذا اخر ما حققناه من ماهية الطواعين واسبابها وعلاماتها  
 ومعالجاتها ولما كان الحى الوبائية حادثة من عفونة الهواء لزم ان يتبين  
 ههنا ماهية الحى الوبائية واسبابها وعلاماتها ومعالجاتها فنقول قد علمت  
 ما تقدم من ان القوى الفعالة السماوية والقوى المنفعلة اوجبت  
 ترطبا شديدا للهواء برفع البخار وادخنة الى الهواء وتغفنه بجمرة  
 ضعيفة وصار الهواء بهذه المنزلة حل على القلب فاستخرج الروح  
 الذي فيه وعفن بما يحويه من الرطوبة وحدث حرارة خارجة عن الطبع  
 وانتشرت في سبيلها في البدن فكانت حى وبائية للمستعدين وهم الابدان  
 المتمثلة اخلاط اريد بفناء النقية منها كما علمت لا يكاد يتفعل من ذلك البدن  
 الذي كان مستوا وسعا ومزاجه كثير الرطوبة وكثير الاستحمام والمجامع خاصة  
 وعلامة هذه الحى ان يكون هادية الظاهر مكربة الباطن ويكون معها  
 حراقة واشتعال قوى ومعه عظم النفس علوة وتواتره وضيقه وثقلته  
 وشدة عطش وجفوف لسان وقديكون مع غثيان وسقوط قوة مع شهوة  
 فانه يقاومها الاكل اهلكته ووجع فزاد وعظم طحال وكر شديد وعمل  
 وربما كان معها سعال وسقوط قوة وغشي واختلاط عقل وغدد مادون  
 الشراسيف ويكون به سر واسترخاء البدن وفور وربما عرض معها  
 بثر اشقر او احمر وربما كان سريع الظهور سريع البطون ويحدث فلاع  
 وقروح ويكون النبض في الاكثر متواترا صغيرا مختلف غير منتظم وشديد



في الاكثر ليلا وربما حدث بهم حالة كالاستسقاء ويختلف المراد وغيره  
ويكون برازة لنا سحما غير طبيعي وربما كان سودا وبيا واكثره يكون زبدا  
متنا وفيه شيء من جنس ما يذوب ويكون بوله مائيا او مربيا سودا وبيا  
وكثيرا ما يتقيأ السوداء واما الصفراء فاكثردك ويعرقون عرقا  
متنا وهذه الحمى تبدى من الاعراض المذكورة وبقوتها ويول امره  
الى الغشي وبرد الاطراف وليثر عس والتشنج والكزاز وقد يكون من  
هذه الحمى الوبائية ما لا يشعر منها العليل ولا الحاس الغريب ليكثر حرارة  
ولا يتغير النبض والماء كثير وتغير ومع ذلك فانها يكون مهلكة بسرعة  
يد هش الاطباء من امرها واكثر من تتبين نفسه من هولاء يموت لكون  
الغفوة مستحكمة في القلب فاعرفت علاماتها فاعلم ان من جملة علاجهم  
التجفيف وذلك بالغصدة الاسهال ومحب ان يبادر فيها الى الاستفراغ  
فان كانت المادة دموية فصد وان كانت اخلاط اخرى استفروا ويجب  
ان يبرد بيوتهم ويصلح اهوتها بالفواكه والراحين الباردة واطراف  
والازهار الباردة والمالح والنضوج المتخنة والفواكه الباردة الرابحة  
واستشمام الكافور وماء الورد والصندل ويرش بيته كل يوم مرارا  
وخصوا بماء الورد والخلاف والنيلوفر وان كان في البيت رشاشا  
ونضاجا للماء فهو اجد واما اصلاح الهواء فقد علم مما ذكر في التحرز  
ويستعمل فيهم اقراص الكافور والريوب الباردة وماء الراث المنزوع  
الزبد وماء ورد اضيف فيه بصل حامض طيب والمخل بالماء ايضا

والماء

والماء البارد الكثير المضروب رفقة نافع جدا واما القليل المتتابع فزها  
صحيح حرارة فان تبادى الامر الى ان يتقيد بالشرا سيف وتبرد الاطراف ويطول  
السهر والاختلاط ويرى الصدر وما يرتفع عليه يرتفع وينزل فلا بد من  
استعمال الدثار والملاذب للحرارة الى خارج واذا سقطت الشهوة اجبروا  
على الاكل فان اكثر من تشجيع على ذلك وبكل قرا يقبل ويعيش فلا بد من  
اجبارهم على الغذاء ويجب ان يكون اعديتهم من الخوامض والمجفقا ويكون  
قليلة المقدار فان كثرا غديتهم يكون ردية فيضر بكمربها من حيث الرداءة  
ويضر ايضا من حيث الامتلاء واما اصلاح الهواء فقد يكون بعضها  
بحسب الاصحاء وبعضها بحسب الاصحاء والمرضى اما الذي بحسب الاصحاء فنكون  
الغرض فيه ان يحفف الهواء ونظيب وينفع عفونته باي شيء كان فيصلح  
العود اللطام والعنبر والكندر والمسك والقسط والميعة والسندروس  
والخلخيت وعرق القرنفل والمصطكي وعلك البطم والادرن والعسل  
والزعفران والمسك والسرور والعنبر والاشنة والفار والسعد والاذخر  
والابهل والوج والشاباك واللوز المر والاسارون وقد يتخذ من هذه  
مركبات وبرش بالخلخيت والمخل واما بحسب الاصحاء والمرضى فالتبخير بالصندل  
والكافور وقشور الرمان والاس والتفاح والسفرجل والابنوس و  
الساج والطرفاء والريباس ويجب ان يكون التبخير بذلك هذا الخلق  
الحامس من الدوحة الحادية عشر وبديتم الكلام في روضة الثانية **الروضة**  
**الثالثة** فيما يؤكل ويشرب وما يتعلق بهما من تدبيرها وهذه **الروضة**

فما يؤكل ويشرب



منقسمة الى اربعين حقيقة **الدرجة الاولى** فيما يرد على البدن اعلم ان ما يرد  
على البدن اما ان يؤثر بكيفية فقط بان يسخن البدن او يبرده من غير  
ان يشبه به بل يؤثر ذلك التأثير وحقيقته باقية كالفرغون والافون  
وهو الدواء المطلق او بمادية فقط بان تخلع مادته صورته وتلبس صورة  
العضو كالحنز النقي واللحم الحوي من الضئان وهو الغذاء المطلق او بصورة  
النوعية الخاصة بل الحاصلة له من المزاج فقط وذلك اما ان يحفظ  
صحة الروح ويقويه على دفع المفسد كالغذاء زهرا وان يفسد مزاجه  
ويخالف الحرارة الغريزية والحيوة كالسم وهو ذو الخاصية او بمادته  
كيفية معا بان يحصل منه دم نقي يقبل صورة عضوية بمادته كاللحم  
والخنز ويسخن البدن او يبرده بكيفية كالكرفس والخس وهو الغذاء  
الدوائي ان غلبت غذائته على دوائيته والدواء القدائي ان غلبت  
دوائيته على غذائته بتقديم على ما هو الاغلب على الاضعف وكيفية  
وصورته بان يسخن البدن بكيفية ويسهل الاخلاط بخاصيته التي  
تصدر عن صورته النوعية كالسقمونيا والتريدر والشتا وهو الدواء  
الذي له خاصية او بمادته وصورته بان يحصل منه دم يقبل صورة  
العضو بمادته ويفرح القلب بخاصيته التي تصدر عن صورته النوعية  
كالنفاح والسفرجل وهو الغذاء الذي له خاصية او بمادته وكيفية  
وصورته بان يحصل منه دم يقبل صورة العضو بمادته ويسخن  
البدن بكيفية ويفرح القلب بخاصيته التي تصدر عن صورته

النوعية كالنفاح والراح ووجه الحصر من هذا القسم ان المؤثر في  
البدن مادة وصورة وكيفية وتأثيره فيه اما ان يكون باعتبار واحد  
منها وهو ثلثة اقسام او باثنين منها وهو ايضا ثلثة اقسام او بالجميع  
وهو واحد اعلم ان الاطباء قد حصروا مراتب الكيفية في الادوية على اربع  
درجات وذلك ان الدواء منه ما لا يظهر فعله من اول وهلة بل بعد  
تكرره والزيادة في مقداره فهذا في الدرجة الاولى وان يظهر فعله  
من اول وهلة ظهورا بينا لكنه غير محجف بالبدن ولا مضربه كثيرا فلهذا  
فهذا في الدرجة الثانية فان احجف بالبدن واضربه ولم يؤديه الى الفساد  
فهو في الدرجة الثالثة فان ادى الى الفساد فهو في الدرجة الرابعة فلما  
كانت الابدان دائمة التحلل بما فيها من الحرارة الغريزية من داخل ومن  
حرارة الهواء المحيط بها من خارج احتاجت الى ما يخلف مكان ما يتحلل  
منها فظهرت لذلك الى الاطعمة والاشربة وجعلت فيها قوة الشهو ليعلم  
بها وقت الحاجة اليها ومقدار ما يتناول منها والنوع الذي يحتاج اليه  
ولانه لا يخلف والشيء الذي يتحلل منها لا يقوم مقامه الا شيء مثله  
وليس يوجد في الاطعمة والاشربة شيء مثل ما يتحلل من البدن احتيج  
الى ان يكون الاطعمة والاشربة ان يستحيل في البدن ليقوم مقام الذي  
يتحلل ويصير في مكانه وليس يستطيع القوة التي تحلل الطعام والشراب  
في بدن الانسان بان تحلل الى ما شاكل البدن وقاربه وليس جميع أجزاء  
الشيء الذي يؤكل ويشرب بمساكلة البدن فلذلك لا يدان يبقى من



الطعام والشراب في الابدان فضول محتاج ان ينفي عن الابدان ويخرج  
 منها وكان الطعام والشراب اذا ورد المعدة فعلت فيه فعلها صار جزء  
 منه الى الكبد وصار الباقي براز ينفي عن البدن فكذلك سائر الالات  
 التي في البدن والمواضع التي يصير الغذاء اليها وان كان هذا هكذا  
 فلا بد ان اراد حفظ الصحة من بقصد تدبير الغذاء لوجهين احدهما  
 ان يدخل على البدن بالاعذية الموافقة خلفا عما يتحلل منه والاخر ان  
 ينفي عنه ما يتولد فيه من فضل الاعذية ويجب ان يعرف اختلاف طباع  
 من الابدان وحالاتها لتعلم موافقة كل شيء من الاطعمة لكل صنف  
 من الناس وذلك لاختلاف طباع الاعذية ولتذكر الان اختلاف  
 الاعذية ان شاء الله تعالى **الحديقة الثانية** في اختلاف طباع الاعذية  
 وهذه الحديقة تنقسم الى تسعة وعشرين منظر **المنظر الاول** في الاعذية  
 اللطيفة وهي ثلاثة اصناف الاول ما يولد دما لطيفا ويقال له لطيف  
 لان الدم المتولد منها اذا خالط الذي في البدن صار لكل الطلف  
 وارق مما كان كلباب خبز الخنطة الجيدة المعسولة ولحم الفرائيج و  
 الدراج والطير هوج واللحم وما اشبه ذلك واجفحة الطيور وما  
 لان لحم من صفار السمك ولم يكن الزوجة والقرع والماش وما  
 اشبه ذلك وهذا الجنس من الاطعمة نافع لمن لم تكن له حركة وكانت  
 الحرارة الغريزية في بدنه ضعيفة ولم يامن ان يتولد في بدنه كيموس  
 غليظ ويتولد في كبده او طحال او سدا او في كراه او في صدره او في

دماغه او شيء من مفاصله سلة من البلغم ومن الاعذية اللطيفة جنس  
 اخر يلطف ما يلقي من الشيء الغليظ بما فيه من الحدة والحرافة وهو في نفسه  
 غليظ مولد للكيموس الغليظ كالبصل والجزر والفجل والشليم وما اشبه  
 ذلك وهذا الصنف من الاطعمة متى طبخ او شوى ذهبت عنه  
 قوة الحرافة والتقطيع وبقي حرمة غليظا رديا وقد يمكن ان تنال المنفعة  
 من تقطيع مثل هذه الاطعمة وتلطيفها ويسلم من غلظ جرمها لاحد  
 ثلاثة اوجه اما ان يطبخ مع ما فيه الغلظ فتلطفه كالذي يفعل  
 بالبصل واما بان يعصر او يطبخ ويستعمل ماؤها وهكذا يفعل بالفجل  
 واما بان يوكل شيء منها نيا ليقطع البلغم ثم يتقيأ به كما يفعل بالفجل  
 وغيره ومن الاعذية اللطيفة جنس ثالث وهو الذي يتولد منه  
 خلط لطيف ويلطف ما يلقي في البدن من الكيموس الغليظ اللزج  
 وفي هذا الجنس من الاطعمة اللطيفة اربعة اصناف الصنف الاول  
 غلب حلو يلطف بما فيه من الجلاء كما الشعير والبطيخ والبن اليابس  
 والجوز والفسق والفسق وما يعمل منه من الناطف وهذا الصنف  
 قريب في متقنة من الجنس الاول من اللطيفة الا انه ابلغ منه في  
 تلطيف اخلاط البدن والصنف الثاني حار حريف مقطع كالحزول  
 والحرف والثوم والكراث والكرفس والجرجير والصعتر والتنعنع  
 والفوتنج والرازياخ والسذاب والشيت والكمون والكرويا والكبر  
 والشراب الاصفر الصافي اللطيف القيق الحاد وهذا الصنف نافع لمن



احتاج الى ما يفتح سد الكبد والطحال والصدر والدماغ ويقطع  
 البلغم ويرققه ولا ينبغي لاحدان يكثر استعمالها لانها يرقق الدم ولا  
 يصيره مائيا فيقل لذلك غذاء البدن ويضعف ثم انه من بعد  
 ذلك يسخن الدم سخونة مفرطة فيصير اكثره مرة صفراء ثم انها  
 من بعد ذلك ايضا اذا تمادى المستعمل لها في استعماله حل لطيف  
 الدم ويترك غليظه وتعمل عليه في التحفيف والتقليظ فيصير اكثره  
 مرة سوداء وربما تولدت من ذلك حجارة في الكلى ومضرة هذا  
 الصنف اشد على من كانت الصفراء غالبية عليه والصنف الثالث  
 مذيبل لطيف كالسلق والمرى والسبك الذي لان لحمه وقل شحمه انا  
 ملح وماء الجبن وكل ما جعل فيه من الاطعمة البورق او الملح او المرى  
 ومتافع هذا الصنف ومضارة قريبة من منافع الاشياء الحريفة  
 ومضارها لكن هذا الصنف يبلغ من تليين الطبيعة وتنقية المعدة  
 والامعاء الصنف الرابع مقطع ملطف مخوضته كالحل والسليجيين  
 وحامض الاترج وماء الرمان الحامض وكل ما يعمل فيه من الاطعمة  
 بالمخوضته وهذا الصنف تافع للمحرورين الذين كانت معدتهم سائرا  
 جسد حار اذا تولد فيهم بلفم من غلظ الاطعمة واكثرها اعلم  
 ان الاشياء الحريفة كالفتوح والصعتر والخردل ونحوها اذا استعملت  
 ينبغي ان يكون رطبة لانها اذا جففت خرجت عن جملة الملطفات  
 واوراق البقول وبزورها اذا كانت خريفة ورايحتها حادة ملطفة

والشعير وحده وخبزه لبراذيل وغسل والحجوان الذي يرتاض كثيرا ويغذى  
 غذاء يابس ويسنشق هواء صافيا والسبك الرضاض الصغير الرخص اللحم  
 والسبك الذي فيه غلظ يسير اذا استعمل بالحل والملح والاباريز والغسل  
 كلها ملطفات تصلح في التدبير الملطف والتين اليابس والجوز والفسق  
 ونحوها ملطفة والسكنجيين الغصلي يبلغ الاشياء في التلطيف **المنظر**  
**الثاني** في الاغذية الغليظة اعلم ان الاغذية الغليظة ان صادفت بدنا حار  
 اكثر النعيب قبل الطعام وكثير النوم بعده انخفضت وغذت البدن تغذية  
 كثيرة وقوة تقوية بالغة ووقت استعمالها ينبغي ان يكون في الشتاء  
 لتوفير الحرارة في باطن البدن وطول النوم ومنى كلها احدى كانت الحرارة  
 في باطن البدن او المعدة قليلة او كان تعبته ونوم قليل ولم يستحكم انفضها  
 تولد منها كيموس غليظ خام يحدث السدد في الكبد والطحال ومن اكل منها  
 من غير حاجة لغلبة الشهوة يلزم عليها ان يقللها ولا بد منها واغذي الاطعمة  
 الغليظة ما فيه لزوجة وهذا الصنف اكثر ترويدا للسدد من غيرها واذا علمت  
 احكامها في البدن فاعلم ان الاغذية الغليظة هي التي تغلبها اليبس والصلابة  
 او اللزوجة وقد يجمع هذه كلها في غذاء واحد وربما كانت هذه الكيفيات  
 من طبيعتها او حادثة من الضعة كالطحخ والشتي فليم البقر والبيس والابل  
 والكوش والامعاء غليظة لصلابتها الطبيعية واما الكبود والكلى وما  
 اشد طنحه من البيض المسلوق والمشوى واللبن الحامض واللبن الكثير  
 الطنخ والكربن والثلج المطبوخ كل هذه غليظة لاحداث الحرارة لها يابس



او نقاد او اما العدس ولحم الارنب والبلوط والثاء بلوط والغنبل يا بس  
 والبان بجان والكما والبا قلاء المفلوق كلها غليظة لا يبس طبيعتها واما اخبز  
 الفرن فان ظاهره غليظ لما احترق له النار لا يبس وباطنه غليظ ايضا لزوجته  
 وكل خبر لم ينعم عجنه او تخيره او انضاجه او اخبز المعمول بالدهن او اللبن والفطر  
 خاصة ان كان مع دهن والسمسم والتمر فكلها غليظة للزوجة وانقادها الحادتين  
 من الطبخ واما السمك الصلب للزج فانه غليظ لاجتماع الحالين واما الجبن  
 فانه غليظ لاجتماع الحالات الثلاث فيه واما اطراف العضل والاكارع و  
 الشفاة فقد يتولد منها كيموس لرج غليظ واما الفواكه قبل نضجها فقد  
 يتولد بالعرض كيموسا غليظا لضعف حرارة البدن عن هضمها وتلطيفها  
 وكذلك الخبار والقثاء يتولدان كيموسا غليظا **النظر الثالث**  
 في الاغذية المتوسطة بين اللطيفة والغليظة وهي اما الحبوب كالخبز الذي  
 احكمت صنفته واما من اللحوم كحم الدراج والدجاج والجرى والحولية  
 من الماعز واما اللحم الحلال والضأن فطرب جدا واما فراغ الحام والعصا  
 فيولدان دما اسخن من الدم المعتدل وليس يصلح شئ من هذه  
 في تدبير المعتدل والبيض النمرت معتدل خاصة اذا ابقى في الماء  
 الحار واخذ قبل ان يشد واما فراح الوأرشين والقطا فيولدان ما  
 اقل واغلاظ من الدم المعتدل واما اجنحة الاوز معتدل وساثر بدنه  
 كثير الفضول وكما اكثر حركته من الطير وكان مرعا في موضع  
 جيد صافي الهواء جاف كان غذائه اجود والطف وكل سمك ليس

بصل

بصل اللحم ولا يشديما للزوجة ولا اله زهومة وكان طيب اللحم وكان مرعا  
 في ماء نقي من الاوساخ والحماة فهو معتدل جيد الغذاء واما الفواكه فالناب  
 والغنبل الباقان على الشجر واما من البقول فالضياء والخس والنفيع اعلم ان  
 من كان بدنه صحيحا معتدلا ولم يكن نغبه كثيرا ولم يحتج الى قوة البطش  
 فاجود الاغذية له المتوسطة بين اللطيفة والغليظة لانها لا تنهك البدن  
 ولا تضعفه كالاغذية اللطيفة ولا يولد حاما وسدا كالاغذية الغليظة  
**النظر الرابع** في الاغذية الحادة والاحتياج اليها اعلم ان البرود  
 يحتاج الى اغذية حارة خاصة في الشتاء وفي البلاد الباردة واما المحرور  
 فينبغي ان يجتنب من الاغذية الحارة خاصة في الصيف وفي البلاد الحارة والاعذية  
 الحارة الحنطة المطبوخة والخبز المتخذ من الحنطة والحبس والحلبة والتمر و  
 الزبيب واللوز والعسل والبقول الحريفة كالكرفس والجرجير والفجل والخرنوب و  
 الحرف ولحم الضأن والجوز والثوم والبصل والكرات والجبن القتيق واللحم  
 كلها حارة على ما رتبها **النظر الخامس** في الاغذية الباردة والاحتياج اليها ينبغي للمحروران  
 يستعمل الاغذية الباردة خاصة في الارمان الحارة والبلاد الحارة ويجب  
 للبرود ان يجتنب عنها لا سيما في الشتاء والبلاد الباردة والاعذية الباردة  
 هي الشعير وما يتخذ منه والدخن والجوارس والقرع والبطيخ والخيار و  
 والقثاء والاباص والخوخ والجيز وما ياتي الخوخة والعضوصة من الغنبل  
 والزبيب والطلع والبلح والخس والهندباء والبقلة الحقا والخشخاش  
 وماء التفاح والارمان والكمثرى وما كان منها عسفا فهو بارد غليظ وما





وما كان منها حلوا فهو بارد لطيف واما الخل فانه بارد لطيف ضار للعصب  
**المنظر السادس** في الاغذية اليابسة والاحتياج اليها محتاج الى الاغذية  
اليابسة من كان الغالب على بدنه الرطوبة وحصولها في الاوقات والبلدان  
للرطوبة مثل البلاد البحرية خاصة ما كان منه جنوبيا وشماله مسدودا و  
حجب الاحتراز من كان يابس المزاج لا سيما في الخريف والبلاد اليابسة  
والاغذية اليابسة هي العدس والكرب والسويق الجاني وكل ما يطبخ  
وكل ما يقلى وكل ما اكثر فيه من السداب والمرى والخل والابارين والخرجل  
ولحوم المسنة من جميع الحيوان **المنظر السابع** في الاغذية الرطبة  
يحتاج الى الاغذية الرطبة من كان مزاجه يابسا لا سيما في الخريف والبلاد  
اليابسة والاحتراز عنها لمن كان مزاجه رطبا واجب والاغذية الرطبة  
ماء الشعير والقرع والبطيخ والخيار والقثاء والجوز الرطب والعنب  
والتين والاباحص والخس والتوت والخيار والبقلة اليمانية والقطف  
والباقي واللحم واللوبياء الرطبان وكل ما يطبخ ويسلق ويقلى فيه من  
الابارين والخل والمرى ولحوم الصغار من كل حيوان **المنظر الثامن**  
في الاغذية السريعة الانهضام اعلم ان الاغذية السريعة الانهضام  
انما يكون لاحد وجهين احدها طبيعة الاغذية اذا لم يكن يابسة  
كبيس العدس ولا صلبة كالترمس ولا لزجة جدا كالخضرة ولا خشنة  
جدا كالذخن والجاورس ولا دسمة كالسمسم ولا يهية كالشراب  
العفص ولا كثيرة الفضول كالحم الاوز ولا غلب عليها برد شديد

كاللبن الخامض ولا حار شديد كالعسل وثانيها طبيعة المستمر لها وذلك  
لاحد وجهين احدهما الموافقة للاغذية ومشاكلتها المزاج البدن الطبيعي  
كالاطعمة التي يشتهيها ويلتذ بها كل واحد من الناس وقد تجد الناس  
مختلفين في شهواتهم ويستمرى كل واحد منهم ما شهوته اليه اميل اكثر  
فما لا يشتهي ومع هذا ان الذي لا يشتهي اجود من الذي يشتهي وثانيها  
لمزاج عارض للبدن كمن غلب عليه الحرارة من العسل ما يصادف من الطعام  
المضاد له كالاطعمة الباردة اشدا استمر لما تطفئ من حرارة البدن و  
نقله ولم يستمرى للحرارة ومن غلب عليه البرد استمرى للحرارة ولم يستمرى  
الباردة ومن رطب بدنه كله معدته استمرى الاصعبة الجافة ولم يستمرى  
الرطبة ومن عرض له اليبس فجاء في ذلك فقد بان مما ذكرنا ان الاغذية  
اللطيفة والمتوسطة في انفسها سريعة الانهضام وقد يجوز ان يكون  
الاغذية الغليظة اسرع انهضاما في بعض الابدان مما ذكرناه آتفاقيين  
من ذلك الخبز المحكم الصنعة ولحوم الدجاج والفراخ والديك والخنزير  
وكبد الاوز المسمن واجتنتها سريعة الانهضام من سائر بدنه وجناح  
السمين الفتي من كل طائر اسرع انهضاما من لحوم المواشي وكل ما كان  
من الحيوان يابسا فصفيره اسرع انهضاما من كبيره وكذلك لحم العجل  
اسرع انهضاما من لحم البقر ولحم الجدي الحولي اسرع انهضاما من لحم  
المسن من الماعز وكل ما كان من الحيوان رطبا فكبيره من قبله ان يشد  
اسرع انهضاما من الخروف ولحم كل حيوان في الشتاء والنمق اسرع



انضماما مما قد شاخ وعثق ومرعاه في المواضع الجافة اسرع انضماما  
 مما مرعاه في المواضع الرطبة لقلة الفضول فيما مرعاه في المواضع الجافة  
 وكثرتها فيما مرعاه في المواضع الرطبة وكل ما كان جرمه متخللا فهو اسرع  
 انضماما مما كان جرمه ملتزنا ولذلك صار الجوز اسرع انضماما  
 من البندق والبيض الذي لم يجد من البيض الجامد وكل ما لان وسهل  
 مضغه فهو اسهل انضماما من كل ما صلب ومضغه ولذلك صار الهندباء  
 والخس والفرع اسرع انضماما من الكرفس والفجل والطرخون والذين  
 الطيبا من غير اللدنيذ الكريه فلذلك صار الشراب الحلو امرا من  
 الشراب العفن **المنظر التاسع** فيما عسر انضمامه اعلم ان ما عسر انضمامه  
 فانما يعسر اما طبيعته اذا كان يابس او صلبا او الرجا او ملتزنا او كثير الدم  
 او كثير الفضول او كريه الطعم او كان مفرط الحرارة او البرودة واما الخلق  
 للمزاج الطبيعي اذا لم يشته واما الموافقة لعرض داخل البدن وزيادة  
 فيه فلم البقر ولحم الايائل والامعاء والافئدة والاذان من جميع الحيوان  
 والخبث والبيض المشد عسر الانضمام ليس بها ولايتها وكذلك من  
 طير الموارشين والفواخت والطواويس والقوانقي من جميع  
 الطيور ومن الحبوب الارز والقمح والعدس والجوارس والشاه  
 بلوط واما الحور التين وكبير الماعز فلما ذكرنا لزومته وكراهته واما  
 الضئان والكبود من جميع الحيوان والاوز فعسر الانضمام لكثرة الفضول  
 فيها واما اللبن الحامض فليبروده واما الحنطة المسلوقة للزوجتها

وتلرزها

وتلرزها واما الباقلاء واللوبياء فكثرة التفح فيها واما السمسم فكثرة  
 دهنه واما العنب والتين وسائر الفواكه اذا لم يستحم بنفخها وشحم  
 الانرج والبادروج والتيلم والجوز والبقول كلها واصولها والشراب  
 الغليظ الحديث فكثرة الفضول فيها واللباء والبيض المطجن والمياه  
 الغليظة الثقيلة **المنظر العاشر** في الاغذية الكثيرة الفضول  
 لحم الازم اخلا الاجنحة والاحشاء كلها في كل حيوان والدماغ وطبوع  
 البحار والاجام ولحم الطير والمباقل الطري ولحم الضأن ولحم  
 الرضيع من كل حيوان ولحم كل ساكن وما كان من السمك في الماء الوسخ  
 او في الحماة كلها كثيرة الفضول **المنظر الحادي عشر** في الاغذية  
 التي لا فضول لها اجنحة الطير وكارع المواشي ورقابها وما يرعى من الحيوان  
 في البر وفي المواضع الجافة **المنظر الثاني عشر** في الاغذية الكثيرة  
 الغذاء كل ما غلظ من الاطعمة اذا انضمت غذاء كثيرا وكل غذاء قليل  
 الفضول فانه كثير الغذاء كحلم البقر والادمغة والمخ والافئدة وحواصل  
 الطير كلها والسمك الغليظ الصلب للرج اللحم والسميد والبلاء قلاء العدس  
 والبلوط والشاه بلوط فكلها نغذ وغذاء كثير الغلظة واما اجنحة الدجاج  
 وخبز السميد والزبيب الممتلئ الحلو واللبن الحليب والشراب فتعدي غذاء  
 كثيرا لقلة الفضل فيها وكثرة ملائمتها للبدن واغذى اللبن اغلظه  
 وراقه اقل غذاء واغلظ اللبن لبن البقر ولبن النعاج وارقه لبن الائن  
 واللقاح ولبن الماعز متوسط فيما بين ذلك واغذى الاشربة الشراب



الاحمر الغليظ الحلو وبعده الغليظ الاسود الحلو والغليظ الابيض الحلو وبعده  
الاحمر الغليظ العفن وبعده الاشربة الرقيقة وفي هذه ايضا كلما مال الى الحمر  
والخلاوة كان اغذى واقلها غذاء الابيض الرقيق **المنظر الثالث عشر**  
في الاغذية القليلة الغذاء كلما كان من الاغذية لطيفا فهو قليل الغذاء و  
كلما افراط عليه اليبس او الرطوبة او كثرت فضوله قل غذاؤه والكروث والاذنا  
ولحم الظبي والارنب ولحم الطير كله وما شاخ من الحيوان كل ذلك قليل الغذاء  
ليبوستها وكذلك الجوارس والدخن والخشخاش والزيتون والفسق  
والجوز واللوز والبندق والغير او الرمرور والحرنوب والرنيب  
العفص والكمثرى العفص كل هذه اقل غذاء ليس بها واما السمك والقرع  
والتوت والاباحص والمشمش فقليلة الغذاء لكثرة رطوبتها وغداؤها  
غير باق بسرعة تخللها واما خبز الشعير وخبز الخشخاش والباقلاء الرطيب  
وجميع البقول اعنى الكرنب والسلق والخماض وبقلة الحمقاء والفجل  
والخرذل والحرف والخزرجيمها قليل الغذاء لكثرة الفضل فيها واما  
البصل والثوم والكراث فانها اكلت تبتة لم تغذفان طخت مرارا  
غدت غذاء يسيرا لما ذكرنا واما لباب الخبز المغسول والنشاستج فغداؤه  
قليل لطافتها واما التين والعنب فانها تاكل غذاؤه وكثر غذاؤه وغداؤه  
فما غذاء رخورطب وكذلك غذاء الباقلاء وكل ما كان من الاطعمة طعم  
غلب عليه شديدا فذهب عنه بالطبع وبالشتي او بالانقاع غذاء يسيرا  
**المنظر الرابع عشر** في الاغذية الجيدة الكيموس كل ما كان معتدلا

من الاغذية لم يفراط فيه قوة ولا تجاوزت القدر الذي ولد وما خالصا نقي  
صحيحا وكل ما كان كذلك فهو موافق لجميع الابدان وفي جميع الاوقات المعتدلة  
او فلك ما تجاوزت الاعتدال من الابدان يحتاج الى اغذية فيها قوة تجاوزت  
الاعتدال بخلاف القوة الغالبة على البدن المغتدى بها وكذلك ايضا الابدان  
المعتدلة في الاوقات التي ليست بمعتدلة وفي الاغذية المعتدلة ما هو غليظ و  
منها ما هو لطيف ومنها ما هو بين ذلك واجودها لجميع الناس وخاصة  
للمعتدلين المزاج وفي الاوقات المعتدلة ما كان معتدلا فيما بين اللطيف والغليظ  
وصفنا انفا الاطعمة الغليظة واللطيفة والمتوسطة فبقى ان نبين جملة  
الاطعمة المولدة للكيموس الجيد فنقول ان خبز الخنطة النقي المحكم الصنعة اذا  
اكل في يوم ولحم الدجاج والجدا وحولية الماعز وما كان من السمك ليس بصلب  
ولا كثير الزوجة ولم يكن له زهومة ولا كراهة ولا سمن كثير وكان مرعا فيما ليست  
فيه اوساخ وحماة ولا غداء ردي ولم يكن سريع العفونة بل يبقى زمانا طويلا  
قبل ان يتغير وكل ما لم يشد ويستحكم الفقان من البيض وكل شراب طيب الرائحة  
ياقوت اللون مع حلاوة يسيرة كل ذلك جيد الكيموس معتدلا فيما بين اللطافة  
والغلظ واما خبز السميد المحكم الصنعة والطيب والدرج واجنحة جميع  
الطير وما صغر من السمك على ما وصفنا انفا وكشك الشعير والشراب  
الطيب الرائحة والاصفر منه كل ذلك جيد الكيموس لطيف واما اللبن الحبيب  
فانه الكيموس الا ان فيه غلظا ولذلك ربما جبن في المعدة فلهذه العلة  
يخلط به العسل والملح فيرق بالماء واجود اللبن واعده لبن الماعز لكونه



الطعام من لبن الضأن والبقر واغلب من لبن الاتن واللحاح ويجب ان يؤخذ  
اللبن من حيوان صحيح سمين شاب جيداء الغداء ولا يكون اخذه في وقت  
يضع الحيوان ولا بعد ذلك بزمان طويل لان لبن الحيوان كله في وقت ما يضع  
غليظ ويرق بعد ذلك قليلا قليلا حتى يصير مائيا واجود ما يؤخذ اللبن  
ساعة ما حلب قبل ان يغيره الهواء لانه سريع الاستحالة واما اللبأ واللبن  
الرطب وكل ما لم يحكم صنعته من خبز السميد وخبز الفرن ولحم العجل ومن  
اجزاء الغنم مثل الكبد والفؤاد ومن الجنوب الباقلاء ومن الاشربة ما كان  
طيبا الرايحة حلوق كل ذلك يولد كيموسا جيدا غليظا **المنظر الخامس عشر**  
في الاغذية الردية الكيموس كل ما لم يكن معتدلا من الاغذية لم يولد دما  
خالصا نقييا صافيا والاغذية الردية الكيموس ثلثة اصناف منها ما يزيد البلغم  
ومنها ما يزيد الصفراء ومنها ما يزيد السوداء وينبغي لجميع الناس ان يحسبوا  
الاكثر منها وادمان استعمالها وان كانوا لها مستمرين لانها وان لم تبتين  
لها ضرر في عاجل الامر فانه يجتمع في بدن من ادمان استعمالها في طول الزمان  
كيموس ردي يتولد منه امراض ردية واولى الناس للجنب عن تلك  
الاغذية من كان على بدنه خلط غالب وتلك الاغذية تزيد لذلك الخلط  
الغالب من تناول ما خالف الغالب على بدنه كان ضرره اقل فالخبز المتخذ  
من دقيق كثير النخالة ومما عتق من الحنطة والدقيق ولحم النيس والبقر  
والجزور والارنب والايبل ومن اعضاء الحيوان الطحال كلها ردي الكيموس  
يولد السوداء ولحم الضأن كله يولد البلغم وشر اللحم كلها لحم الجزور

بعده لحم النيس وخاصة ما لم يخص وبعده لحم المسن من الضأن وبعده لحم  
المسن من البقر وكل ما خصى من هذه كان اجود غداء واما لحم الارنب والظبا  
والايابل فهو دون جميع ما ذكرنا في الزدانة ومن اعضاء الحيوان الكلى ردية  
الكيموس لانه هو منها التي اكستت من رداءة البول والدماغ يولد البلغم  
وجل البطون يولد البلغم لكثرة الفضول فيها والبيض المطبخ يولد غداء  
غليظا فاسدا وكذلك الجبن وخاصة ما عتق منه والفطير يولد كيموسا  
باردا غليظا والحلبة وللخصر ردي الكيموس لما فيها من الحرارة والعدس  
يولد السوداء والدخن والماورس يولدان دما غليظا وما صلب لحم من  
السمك وغلبت عليه اللزوجة يولد البلغم فان ملح وعتق ولد السوداء  
والتين اليابس ان قل او اكثر من اكله ولد فضولا غفنا يكثر منه القمل  
والكمثرى والتفاح ان اكلا غير نضجين ولد كيموسا باردا وكذلك القشأ  
والخيار فاما البطيخ والقرع فربما انهضما فلم يحدثا في البدن حادثا رديا  
فربما فسدا في المعدة فولد كيموسا رديا وخاصة ان صاد في المعدة فضلا  
رديا فلذلك تعرض الهيضة كثيرا عن اكل البطيخ والمشمش والبقول كلها  
ردية الكيموس لكونها كثيرة الفضل قليلة الغداء واما البصل والثوم  
والكرات والفجل والخردل والشليم فردائهما فيها من الحرارة والحراقة  
وربما زادت في الصفراء وربما زادت في السوداء كما ذكرنا انقا الا انها ان  
طبخت وصبت ماؤها وطبخت بماء ثابان ذهبت الحراقة والرداءة فيها والباقي  
يسخن الدم وتجففه بجفيفا شديدا والكرب يولد السوداء وكذلك جميع



البقول البرية **النظر السادس عشر** في الاغذية التي تولد كيموسا <sup>سما</sup>  
 بين الحرارة والبرودة والجودة والرداء فخير الحشكار ولحم الخسيان من  
 الماغرو الضئان ومن الاعضاء اللسان والامعاء ومن الفواكه العنب  
 النضيج وخاصة المعلق والتين النضيج الرطب اليابس مع الجوز والناء  
 بلوط ومن البقول الحنظل وبعده الهندباء وبعده الخنازير القطف والبقلة  
 الخجاء والبقلة اليمانية والحماض والمالم يكن فيه حدة كثيرة من الاصول  
**النظر السابع عشر** في الاغذية النافعة للمعدة اعلم ان الاشياء  
 القابضة يقوى المعدة فيجب استعمالها اذا كانت المعدة ضعيفة مسترخية  
 كالسعرجل وزيتون الماء خاصة ما عمل منه بالخل والزبيب العفص وقشر  
 الاترج اذا اخذ منه اليسير يقوى المعدة فمن اخذ منه الكثير اتخم لان جرمه  
 صلب يبطئ الانهضام والعنب المدقوق في ثقل العصير والبشر والشرب  
 الطيب الرايحة العفص وكل طعام وشرب قابض ان قدم قبل سائر  
 الاطعمة والاشربة امسك البطن وان اخذ بعد سائر الاطعمة والاشربة  
 اسهل البطن بتصلبيه واعانتها اياها على دفع الطعام وقد يقوى  
 المعدة اشياء غير قابضة اذا اجتمع في المعدة بلفم نرج فلطنا واطل  
 الشهوة فيصلحها من الاغذية ما يقطع البلغم ويجلو المعدة كالخرزل و  
 الفجل والخرف والشرب الحاد والجوز مع التين وربما كانت مسترخية  
 ضعيفة من البلغم فيحتاج الى ما يقطع البلغم وينقيها ويقبض جرمها  
 من الاغذية كالكبر المعول بالخل وحن او بالخل والبصل والشرب

العفن اذا خلط بالشرب الطيب الرايحة الحاد ومتى تولدت في المعدة مرة  
 فالكثوث ينفضها **النظر الثامن عشر** في الاغذية المضارة للمعدة السلق  
 ردى للمعدة للذعة اياها بما فيه من الحدة والبورقية والبادروج والسلم  
 اذا لم يستقص في طبخها اضرت بالمعدة للذغ الذي فيها والبقلة اليمانية  
 والقطف المزوجتها فلذلك ينبغي ان يؤكل بالخل والمرق والخلبة ردية  
 للمعدة للزوجتها وكثرة دهنيها واللبن بسرعة استحالته لانه يحص  
 في المعدة الباردة ويستحيل الى الصفراء في المعدة الحارة والعسل متى  
 اكثر منه كدغ المعدة وبقي والبطنح ايضا يغثي واذا لم ينضج في المعدة  
 تولد منه كيموسا ردى ولذلك يولد البهيسة فينبغي بعد اكله ان يؤكل  
 بالصعتر والفودنج البري والخرزل والملح وكذلك ايضا الانخاخ والشرب  
 الحديث والغليظ والاسود العفص يسرع الى الخوض في المعدة وبقي  
**النظر التاسع عشر** في الاغذية المصدعة للبن والتمور كلها و  
 العنب الذي يدق في ثقل العصير والجرجير والخلبة والشهدانج والشرب  
 الاصفر العفص والشبث والكرفس والكراث والثوم والخرزل و  
 البصل والعدس والباقلاء والسماك المشوي في التنور والفجل والبأ  
 بخان كلها يصنع قال ابن زهر في خواصه ان في فراخ الحمام خاصية  
 في احداث اوجاع الدماغ المعروفة بالشقيقة وخاصة اعناقها و  
 رؤسها اكلا **النظر العشرون** في الاغذية النافعة للحص والباقلاء  
 وخاصة ان طبخ صحيحا وان طبخ مقشرا او مسحوقا كان اقل نفعا وان



قلى ايضا قلت نفخته واللوبياء والماش والعدس والشعير اذا لم يجاد  
 طنجها والفقاع والابجدان والحلتيت والتين الرطب يولد نفخا  
 الا ان نفخته يتحلل سريعا بسرعة اخذاره وما استحك نفجه من التين  
 والعنب كان اقل نفخا واليابس من التين ليس له نفخ والرطب نافخ و  
 اللبن يولد في المعدة رياحا والعسل اذا لم يطبخ فاذا طبخت ونزعت  
 رغوته لم ينفع والشراب الحلو وما كانت فيه حلاوة وعفوصة من العصير  
**المنظر الحادي والعشرون** فيما يقل به نفخ الاطعمة كل طعام نافخ فان  
 احكام صنعته واحكام طبخه ونفجه مما ينقص من نفخته وما يقل  
 ايضا يقل نفقه وما يخلط به الا بارين المحللة للرياح كالكمون والانيسون  
 والكاشم والسذاب يقل نفقه والخل المزوج بالعسل ايضا يلطف  
 الرياح ويذهب النفخ **المنظر الثاني والعشرون** في الاغذية التي  
 يجلو ويلطف ويفتح السدد ماء كشك الشعير يجلو والملبة والبطيخ  
 والزبيب الجلو والباقي والمخض والاسود منه خاصة ينقي الكلى وينت  
 الحصة المتولدة فيها والكبر بالخل والعسل وخصوا اذا اكل قبل الطعام  
 فان جميعها يجلو وينقي المعدة والامعاء ويفتح السدد والسلق ايضا  
 يجلو ويفتح سد الكبد وخاصة ان اكل بالخرزل والبصل والثوم والكران  
 والفجل يقطع ويلطف الكيموس الغليظ وماء اللبن ايضا يلطف  
 والتين رطبه ويابسها يجلو وينقي الكلى واللوز وخاصة منه المر  
 يجلو ويلطف ويفتح سدد الكبد والطحال ويعين على نفث الرطوبة

من الصدر والرية والفسق يقوى الكبد ويفتح سددها وعسل النخل  
 يلطف ويجلو وخاصة ما التقطه النخل من شجر نبت حار يابس كالصقر  
 وما اشبهه وماء العسل يلطف ويقطع الرطوبة الغليظة اللزجة ويفتح  
 سدد الكبد والطحال وينقي الصدر والرية والشراب اللطيف ينقي العروق  
 من الكيموس الغليظ والعقيق اذا كانت فيه حدة وحرارة انتفع به  
 من كان في بدنه كيموس غليظ بارد والشراب الرقيق المائي فانه تعين  
 على النفث من الردية بتقوية الاعضاء وتلطيف لما فيها من الفضل  
 الغليظ وقد يفعل ذلك الشراب الحلو **المنظر الثالث والعشرون**  
 في الاغذية المسدرة اللبن اذا كانت مائية قليلة والجبنية فيه كثيرة  
 ربما احدث سدد في الكبد وحجارة في الكلى وخصوا اذا اكثر استعماله  
 ومن كانت كلاه وكبد مستعدة لقبول الافه وجميع الاطعمة الحلو  
 ردية للكبد والطحال وخصوا اذا كان فيهما غلظ واما التين فان اكله  
 زاد في غلظ الكبد والطحال وان اكل مع ما يجلو ويلطف كالقوتنج الجلي  
 والصقتر والفلفل يفتح سدد الكبد والطحال والتمور الرطب وجميع ما  
 يتخذ من الخنطة سوى الخبز المحكم الصنعة والاشربة الحلوة يولد سدد  
 الكبد والحجارة في الكلى ويغلظ الطحال **المنظر الرابع والعشرون**  
 في الاغذية البطيئة الاخذار كل ما يتخذ من لباب الخنطة والباقي المقلو  
 العدس والادمغة والكبود والافثدة وكل ما اشتد من البيض المسلوق  
 والمشوى والبيض المقلو واللوبياء والسمسم والبلوط والتفاح والكمثرى



العفص والشراب الحلو والعفص والحديث الغليظ والغليظ من المياه  
كلها غليظة بطيئة الاخذار **المنظر الخامس والعشرون**  
في الاغذية السريعة الفساد المشتمل والتوت والبطيخ والقرع ان لم  
يسرع الاخذار عن المعدة وصادفت فيها كيموسا رديا اسرع اليها  
الفساد فتجب لذلك ان يؤكل قبل الطعام وعلى نقاء المعدة ليسرع  
الاخذار عنها ويسهل الطريق لما يؤكل بعدها فتى اكلت بعد الطعام  
فسدت لبقائها في المعدة وافسد سائر الطعام بفسادها وربما  
بلغ بها الفساد ان يصير بمنزلة السم القاتل **المنظر السادس**  
**والعشرون** في الاغذية التي لا تفسد سريعا من كان يفسد الطعام  
في معدته فاجود الاطعمة له ما كان صلبا بطيئا الاستحالة كالحلح  
والاكارع وخاصة اكارع البقر وما اشبه ذلك **المنظر السابع**  
**والعشرون** في الاغذية اللينة للبطن متى كان فضل الطعام بطيئا  
الاخذار عن المعدة والامعاء احتيج الى استعمال الاطعمة اللينة  
المسهلة وهي ما كان فيه جلاء او وحدة او ملوحة او لزوجة او حلاوة  
فمن ذلك ماء العدس والكرب يلينان وجرهما بمسك البطن وشرقه  
الديون القيققة وخبز الحشكار وماء الحلبة مع العسل وزيتون الماء  
اذا اكل قبل الطعام مع المري لين البطن وان اكل ايضا بعد الطعام  
بلا مري وخاصة العفص منه وما عمل الخل يقوى المعدة على دفع الطعام  
لما ذكرنا انفاق الاشياء القابضة القوية للمعدة ومارق من اللبن

وكرر

وكرر ماؤه وماء اللبن وخاصة اذا ملح او خلط به العسل ولحم الصغير  
من الحيوان والسلق والقطف والبقلة البماية والقرع والبطيخ  
والتين والزبيب والتوت والجوز الرطب واليابس اذا انقع او طبخ  
بالماء والابحاص الرطب واليابس اذا انقع او طبخ بماء العسل واكل و  
شرب بعد شرب حلو وانتظر ما لطعام حتى يلين البطن او ماء العسل  
والشراب فربما جرى سريعا الى العروق وانفذ ما فيها من الغداجيسا  
البطن وادرا البول وربما بقي في المعدة فبلذتها ما يهيجان المعدة  
الى دفع الطعام ويسهلان البطن والعسل اذا لم يطبخ لين البطن  
فاذا طبخ لم يلينه وكذلك ماء العسل ان اكل اكثر طبخه والسكنجيين  
يجلو المعدة والامعاء وربما احدث في الامعاء سحجا والشراب الحلو  
والعصير يلينان البطن **المنظر الثامن والعشرون** في الاغذية  
الممسكة للبطن اذا كان الطعام ينحدر عن المعدة من قبل انفضاض  
احتجنا الى استعمال الاطعمة المسكة الحابسة وهي ما غلب عليه من الاطعمة  
اليابس والعفوضة والغلظ والسفرجل والكثير وجبال الاس وشرقه  
العوسج وجورم العدس والبلوط والنه بلوط والشراب العفص  
بمسك البطن بعفوصتها وقبضها والاوز الابيض والجوارس والكن  
وسويق الشعير بمسك البطن ببسبها ولحم الارنب والكرب المطبوخ  
بعد صب ماؤه الاول عنه وطبخه بماء ثانياً واللبن المطبوخ واللبن  
تمسك البطن بغلظها ويتبعي ان يطبخ اللبن حتى تفتي ما بينه التي تلين



البطن وقد يمكن ان يلقى فيه حصا او قطع حديد محمأة فاذا ذهبت عنه  
المائية تقع من مجرد لدغ في المعدة والامعاء من فضل حاد الا انه يغلظ  
جدا اذا افعل به ذلك اذا افعل به ذلك فربما يجد وتجبن في الحدة وربما  
ينفذ عن المعدة وتولد سدا في الكبد وحجارة في الكلى فيجب لذلك ان  
يلقى عليه بعد ان نفى مائية ماء ليرققه ولا يتجبن ولا يحدث سدا ولا  
حجارة واما الاشياء الخامضة كماء التفاح الخامض والرمال الخامض  
فان صادفت في المعدة كيموسا رديا غليظا فطعته وحرته فليئت  
البطن فان صادفتها كيموسا نقيًا امسكت البطن **المنظر التاسع**  
**والعشرون** في الاغذية النافعة للبواسير كل اغذية تسرع انفضاضها  
وتجوز غداؤها من اللحم وصفرة البيض والاسفيد بابا الدسمة  
والزير بابا وماء الخوص بالشيخ الغدب ينفعهم والادر والرمانة بابا  
الزبيب وادهانهم دهن الجوز ودهن النارجيل ودهن الجوز ودهن  
نوى الشمس والشحوم الفاضلة والعجة من صفرة البيض ومن  
الكراث وقيل الفت ومراقها والكراث نافع لهم اكلا بخاصة فيه  
فيطبخ ويؤكل مقل بشيرج والزبيب مع اللوز نقل جيد لهم **الحديقة**  
**الثالثة** في الاغذية التي يجب الاقتصاد عليها في حفظ الصحة لما  
عرفت اختلاف الاغذية وانواعها فاعلم ان حفظ الصحة من اهم  
الامور وحضوا في عصرنا لان الطبيب الحاذق الذي يوثق بتدبيره  
للامراض وتشخيصها متغذر بل مقصود وقد علم ان الطبيب عبارة عن

من تكاملت

عن من تكاملت فيه الفضائل كلها التي هي العلم التعليم والطبيعي والا  
لها وصناعة الطب والمنطق وصلاح الاعمال ومحاسن الاخلاق والافعال  
وانه من كان كاملا في الطب ناقصا في واحد منها فهو بعد متطبيب لا طبيب  
ومن لم يتكامل فيه صناعة الطب فهو متعلم لم يبلغ بعد الى ان يسمى <sup>لنظير</sup> طبيب  
واذا كان هذا هكذا فمن سمي نفسه الطبيب وما تكاملت فيه صناعة  
الطب فهو كذاب احق واذا عرفت معنى الطبيب ينبغي لحافظ الصحة  
ان لم يوجد الطبيب ان البدن لا بد له من غذاء البدن اما الاخلاق  
البدل اوله وللتسمية وغداؤه ينبغي ان يكون مما يغلب عليه الحرارة  
والرطوبة ليكون شبيهها به بالطبع موافقا له في افضل كيفيتين  
وينبغي ان يحترز عما لا يناسبه الا اذا اريد التخليط فانه يقصد  
اليه احيانا للنفع كما ورد في الحديث اثنان لا يصحان الصحيح المحتق  
والمريض المخلط وقد قال ابقراط للحية المفرطة تنفك البدن ونفله  
وقال جالينوس ان التخليط في الصحة احيانا كالحمية في المرض فمن  
اراد حفظ صحته يجب عليه ان يقصر من الاغذية على الخبر المتخذ  
من الخنطة المنقاة عن الشوائب الرديئة كالشليم وغيره وعلى اللحم  
الحولي من الضأن والشئ الحلو الملاءم للمزاج وافضل الاخبار خبر  
الخنطة المعتدل الخبير المحكم الصنعة عجنًا وخبرًا في القرن او الشنور  
والشنوري لمرية على القرن واذا طبيب بشئ من المصطكي والانيسون  
يكون كاملا وليكن معتدل المحج وقد عجن وخبر في يومه ولا يؤكل



حتى يبرد فان سخونة الخبز تفر حرارة المعدة فيفسد انضمامه ولذلك  
كره الطبيب ابن زهر اكل الخبز مستحنا كما كره بايتا بعد يوم وقال قد  
ذهب اسنان الخبز باعتدال مزاجه من حيث انه خبزي ولم ياخذ في  
التغير واذا تغير عسر هضمه وولد خلطا في غليظا وليكن الخنطة ايضا  
من زرع صحيح لا يصيبه افة ويكون ثابتا بارض حرة سالم من  
الفن والتسوس واعلم ان لب الخنطة اغذى من الخنطة وهي ابطأ  
اخذار ونفوذ اود والتمالة اقل غذاء الا انه خفف سريع الانهضام  
قال الفاضل جالينوس السميد وهو لب الخنطة يولد خلطا غليظا  
ويسد مجاري الغذاء من الكبد ويجشرب الطحال الضعيف والفطر  
ثقل الغذاء مولد البلم وافضل اللحم لحم الجدا والعجل كما اشار اليه  
حكم الطب وقيل سوفه جالينوس حيث قال يجب على من كان له عناية  
بحفظ صحته ان يفتدى لا بما يولد في بدنه وما محمود افلا يعدل عن لحم  
الجداء والعجل الى لحوم غيرها من المواشي كذا قال على ان جمهور الناس  
يتناولون لحم الضأن اذ هو المألوف الكثير الوجود عندهم فليعلم  
ان لحم الفتى من الضأن فاضل جدا وخاصة الذكر ان منها لا سيما  
المأخوذ من المشرح ولحم الشارف منها ينبغي اجتنابه فان الفاضل  
جالينوس يزعم انه اردي من لحم البقر واما لحم المملوك منها في البيت  
ينحو الباقلاء وحب القطن والنخالة والنواء فردى لكثرة الفضلات  
وقلة التحلل لعدم حركته ورياضته ولحم الخصى انعم من لحم الفجل

واحد كيموسا والد وارطب واما النعاج فلمها غير محمودة لقلة الحرارة  
وكثرة الفضلات وافضل اللحم ما اعتدل في السمن واوفقها للانسان  
هو الذي في يوم ذبح فيه الحيوان بحيث يكون صحيحا في بدنه سالما  
من سقمه ومثل هذا من الحيوان يكون لحمه جيدا كيموسا سريع التفتة  
يقبل الطبيعة عليه وبهضمه وينفذ الى جهة الاعضاء بسرعة و  
المريض من المواشي والطائر ينبغي ان يحذر اكل لحمه لانه كثير الفضول  
ردتها ولا يقبل النفس عليه فلا تهضم الطبيعة ويفسد وافضل اعضاء  
المواشي وسط العضل ولحم المقدم والملاء صوب العظم كالكتف والفص  
والاضلاع والجانب الايمن افضل من الايسر ومن اللحم الفاضلة لحم  
الدجاج فانه فاضل جدا والاعتدال به مما يعدل المزاج وافضل الدجاج  
ماله بيض وافضل الديك مالم يصفق لتوفير حرارتها الفريزية  
وحصى الديك محمودة الغذاء سريعة الهضم رائدة في المنى ولتكذب قبل  
ذبحها وليجتنب استكمال السننات منها فانها لا يقبل نضجا البتة  
لان لدونها يرون عنها ويصير عسبا وغشيا وينبغي عند تنظيفها  
ان تسلب رؤسها واعناقها فقد زعموا ان اد مفتحها يزيد في جوهر الدماغ  
والعقل والافضل من الفراريج مالم يسفد المر بها حتى خضن امهاتها  
ومن الاغذية الفاضلة البيض النيمبرشت لاسيما صفرة واجوده  
الطري الذي في يوم بيضه المأخوذ من بيض الدجاج الفتية لاسيما  
ان كانت اسود المتفدية علفا محمودا وليكن عن تسافده يتلو به بيض



الدراج وافضل الحلاوى ما كانت ملائمة للزجاج المتخذة من السكر  
الابيض وانما قلنا الملائمة للزجاج لانها تختلف باختلاف الامزجة والاحوال  
والايمان والاماكن فاوقفها المتخذ من السكر والفسق حسب ذلك  
المتخذة من السكر بغير نشاء وان جعل الارز المطحون مكان النشاء كان  
اجود ومثل الفالودج المعمول بالفسق وقليل اللوز المطيب بالمسك  
وماء الورد المحكم العقد والصنعة ونحو ذلك واعلم ان الحلاوات  
مطلقا مضرة للانسان مولدة للشدة مبثرة للفم لا سيما اذا عقيبت بشرب  
الماء البارد واذا اخذت فليكن عند اخذ الغذاء في الهضم فتطيب النفس  
وتعين على تمة انهضامه وما كان منها بنشاء او دقيق فغير محمود فانه يحد  
الشدة وربما تولد عنها امراض ردية بعيدة الانقياد للعلاج كالاستسقاء  
اعلم ان اللبن الخلب قريب الى الاعتدال وغذاؤه جيد لحافظي الصحة قد انطبخ  
طبخا ثانيا فلا يتعب القوة في اعادته الى مكان عليه وهو من الاغذية المقتوية  
المستمنة للبشر النافعة للمشايخ قال ابن رشد اللبن نافع للمشايخ الذي  
ليست عروقهم ضيقة وهو فهم اقل استجابة من غيرهم وفي المعدة الحارة  
يقبل الاستحالة للصفراء ومن شأنه انه يغسل الاحشاء من الفضول  
بغير لدغ واذا اطغى فيه الجديد المحمي السالم من الصداء كان اكثر تقوية  
للاعضاء الباطنة وخاصة المعدة وجبس الاسهال وخير الانواع  
بعد لبن النساء لبن المعز ثم لبن البقرة ثم لبن الضأن وهذه الانواع  
هي المألوفة عندنا وليختار منها البان الماشية الفتية السالمة

الصحيحة الراعية من خشاش جيدة القربة العهد بالتناج ولبن الضأن  
غليظ كذلك اللباء والطبخ يصلح اللبن الغليظ ويزيل ما فيه من اغذ النفع  
واذا وضع فيه ملح او شئ من النفع منع عن التبيس في المعدة واذا استعمل  
بالعسل او السكر اصلح واللبن يزيد البارد وخاصة لبن البقرة اذا اخذ سخنا  
بحرارة الغريزية ولم يلمسه هواء وينبغي ان لا يعقب اللبن بغذاء اخر  
ولا بالنوم حتى يجدر عن المعدة ولا يشرب عليه الماء بسرعة واللبن ردي  
لاصحاب الصداع وظلة البصر لمن يحدث منه نفع فيما دون الشراسيف  
وقد زعموا ان الاكثر منه يولد القمل قال جالينوس في المقالة الخامسة  
من حفظ الصحة اني رايت شخا عاش اكثر من مائة سنة في القرية وكان  
اكثر غذائه لبن ما غر فرما كان يتناوله كما يحلب بعد ان يفت فيه خبزا  
وربما خلط به ايضا عسلا وربما كان يطبخه ويلقى فيه من عيدان الخاشا  
مع خبز وبأكله وعرف رجل حال ذلك الشيخ ويقبل على هذا الفعل لانه ظن  
عمره انما طال باكل اللبن فكان يستعمله فكان يضره على احوال كلها باقى  
اتخذ ذلك انه كان يثقل على فم معدة ويعرض له بمعد ذلك تمرد في  
الجانب الايمن فيما دون الشراسيف واعرف رجلا اخر التمس ان يستعمل  
اللبن على هذا المثال فاستعمله فلم يكن ينكر شيئا وذلك انه كان يستمر به  
على ما ينبغي ولم يكن يعرض منه جثاء حامض ولا دغاني ولا نفخة ولا نقل  
فيما دون الشراسيف لانه في اليوم السابع من اخذه له جعل يشكو انه  
يحسن حسا بينا في كبده نقل وكان يقول انه يحسن فيما دون الشراسيف



في الجانب الايمن كان حجر موضوع في ذلك الموضع يجذب ما فوقه الى <sup>سفل</sup>  
 فانه يجذب الجذب متصلا الى الترقوة فمن البين ان الذي عرض لهذا اللبن  
 سدة في الكبد والذي عرض لذلك نفخة واعرف رجلا كان يأخذ اللبن  
 مدة طويلة فولد عليه حصاة في الكلى واخراد منه فافسد عليه اسنانه  
 كلها الا ان هذا شيء قد عرض لكثير غير هؤلاء ممن ادمن اكل اللبن زمانا  
 طويلا وقد رأينا قوما اخرين كانوا يأكلون اللبن فلم يكن يضرهم بل كانوا  
 ينشقون به منفعة عظيمة وقوما اخرين كانوا يدمنون فعاشوا اكثر  
 من مائة سنة وذلك انه متى كانت كيفية ليست بمضادة لطبيعة  
 المستعمل له وكانت مجازي الاحشاء سليمة لسعة الالات كان هؤلاء  
 ينالهم ما في اللبن من المنافع ولا يعرض لهم مكروه هذا اخر ما قاله الجليلين  
 نقلته تبركا وتيمنا بلفظه ومن الاغذية الجيدة الزبد والسمن اذا كانا  
 طريين وان اضيف اليهما شيء من السكر او العسل اصلحهما ومنع سرعة  
 استعمالهما الى النسيب اذا اخلط الزبد والسمن بطعام كالارز والاطرايا  
 المطبوخين باللبن حسنا لطيب قويا فان خشى من استحالته اعقب بشراب  
 السكجيين او ليمون ومهص عليه من رمانة حامضة ولجين الطرى لا باس  
 به اذا كان قليل الملح والعقيق منه يضر البدن لاسيما المالح واللبن الخافض  
 منبه للشهوة اعلم ان السمك من اغذية المحرورين واجوده الرضاض  
 الصغير الخثة الرء مرعاه الخشف وماواه العمق من الماء واجوده ما اكل السمك  
 مشوبا او زيراجا واصح ما شوى عليه جمر يتخذ من الحطب الجيد او <sup>سطح</sup>

الفرز ولا باس شيه في التنور وليجتنب منه ما اصيد من الاجام والمياه  
 الراكدة ذات الحشايش الرديئة والمفرط السمن والكبير الخثة من السمك  
 غير محمود الغذاء ولا يؤكل السمك مع الطعام ولا يعقب رياضة عنيفة  
 ولا يستحم بعد اكله بماء بارد وينبغي ان يصلح بان يعقب باخذ الرنجيد  
 المريح لمن لم يأخذ الخمر واما من اخذ الخمر فينبغي ان يعقبه به وقد قيل  
 في حق السمك ان من اكل السمك الطرى وشرب عليه شرابا فقد احى  
 نفسه وامات السمك ومن شرب عليه الماء فقد امات نفسه واحى  
 السمك واما من حرم نفسه ما حرم الله تعالى وشربه فينبغي ان  
 يشرب الانبذة التي يقوم مقامه ما امكن في تقوية الحرارة الغريزية  
 والمعدة وتجويد الهضم وتسخين البدن وتحليل البلغم وغير ذلك  
 من المنافع المذكورة في الريحاني وسيجيء صفة الانبذة عند ذكرنا  
 في تدبير الشراب واذا عرفت هذا فاعلم ان الواجب على حافظ الصحة  
 ان لا يلتفت الى غير المذكور من الاغذية كالبقول والفواكه فانها لا يفيد  
 البدن شيئا كثيرا لا يجاها كيفية زائدة يخرج البدن بها عن اعتداله  
 ويصير سببا لاجتماع اخلاط وفضول رديئة مناسبة لامرجهما  
 ولان اللطيفة منها محرقة للدم والغليظة مبلغة مثقلة للبدن  
 واشبه الفواكه بالغذاء الحقيقي التين والعنب الخلو النضج جدا وذلك  
 فضلهما جالينوس على سائر الفواكه حيث قالهما سيد الفواكه واجود  
 التين الابيض الكبير الحب البالغ الحلاوة الذي يقطف ويترك ليلة



واحدة حتى يذبل وهو حار في الثانية برطب في الاول يحصب البدن  
ويسمن الاكباد وينقي الصدر والرئة ويجلو المشانة والكلى ويدفع  
الفضلة من الباطن الى الظاهر ولذلك يولد القمل ويريد في الباء <sup>ويذهب</sup>  
بحر النمل كان من جهة المعدة وفي الحديث عن النبي صلى الله عليه وسلم  
لو قلت ان فاكهة نزلت من الجنة لقلت التين لان كل فاكهة الجنة بلا  
عجم كلوا منه فانه يقطع البواسير وينفع النقرس واجود العنب الابيض  
الكبير الحبيب اللحم الرقيق القشر الصادق الحلاوة الابيض المائل الى  
الصفرة الذي يقطف ويترك يومين ولحم حار رطب في الثانية  
وهو محمود الغذاء يسمن البدن ويقويه ويلين البطن وفي الحديث عليكم  
بالمراقة فانها تقوى البدن وتنشطه والمراقة سنة وهي اكل العنب  
بالخبز **الحديقة الرابعة** في وقت الاكل باعتبار الشهوة اعلم ان الواجب  
على حافظ الصحة ان لا ياكل الغذاء الا على شهوة صادقة ويفرق الصادقة  
من الكاذبة بانها تزيد كل وقت بخلاف الكاذبة فانها تذهب وتذهب عليها  
لا تبقى في مدة يسير وبانها تكون مع خفة البدن وبعد العمد بالغذاء  
وسبب الشهوة الصادقة افتقار الاعضاء الى البدن فاذا تحققت  
هذه الشهوة ينبغي ان لا يدافعها بالجوع بل يستعمل الغذاء والا انجذبت  
مطلوبات البدن الى المعدة واكثر ما ينجذب عند هوان الصفراء والرطوبة  
المائية بسبب لطافتها واذا انجذبت والمعدة مشتعلة بجمرة الجوع  
احتدت وصارت كالصديد فتنتلي المعدة اخلاط صديدية ويلزم

منه فساد كثير كالضعف الارخاء فم المعدة ومن الناس من يعرض  
عند الجوع غشي وسببه افراط الحرارة وارتخاء فم المعدة لا يقال سبب  
الشهوة الصادقة لو كان افتقار الاعضاء الى البدن لما سكنت  
عند اخذ الغذاء الى المعدة لامتاع ان يصير بدلا في ذلك الزمان  
القصير لانا نقول الشهوة على وجهين نفسانية وطبيعية فالاولى  
مختصة بالمعدة وهي التي تسكن عند تناول الغذاء والثانية هي  
الكاشنة عن جرب الاعضاء لافتقارها الى الغذاء فلا يسكن ح لكن  
بتسكين الاولايها لا يحس بها كما ينبغي قال القرشي في شرح القانون  
ان استعمال الغذاء اما ان يكون في حال الصحة او حال المرض والذي  
في حال المرض لا يقبر في الوقت الذي ينبغي ان يستعمل فيه حال الشهوة  
فكثيرا ما يكون الشهوة ساقطة والبدن مفقر الى الغذاء وكثيرا ما  
تكون الشهوة مفرطة والبدن غير محتاج الى الغذاء والذي في حال  
الصحة لا يخ اما ان يكون المعدة حادة بافراط او باردة بافراط او لا  
يكون ولا واحد منهما فان كانت المعدة حارة بافراط لم يتوقف  
استعمال الغذاء على حصول الشهوة لان الحرارة مضادة للشهوة  
مبطللة لها لكن اذا حصلت الشهوة وجب الغذاء لانها لم تحصل  
الا لخلو مفرط في المعدة وان كانت المعدة باردة جدا لم يدل وجود <sup>الشهوة</sup>  
على اوجوب استعمال الغذاء ضرورة ان البرد من شانه تقوية الشهوة  
لكن اذا لم يكن شهوة لم يجز استعمال الطعام البتة لان ذلك انما يكون



لا فراط امتلائها واما اذا لم يكن ولا واحد منهما بل كانت المعدة قريبة  
الى الاعتدال كما هو الغالب في الناس فان الشهوة لا توجد في غالب  
الامرا لا انا حارت المعدة وح يجب الغذاء ولا يتأخو الشهوة الا  
لامتلاء وعدم خلو المعدة وح لا يجوز استعمال الغذاء واجود العلا  
في صدق الجوع خفة المعدة وصفاء الجشاء وتجلب الرقيق الى الفم فان  
المعدة من اعضاء القوية الحس اذا دخلت عن الغذاء اندفعت اليها  
مواد صديده مرارية يحصل بسببها افات مهولة اني قد رأيت من  
جامع فانصبت الى معدته تلك المواد وانصرع لوقت لونه لما بين  
الدماغ والمعدة من الشاكر وتقياً متغير الرايحة شبيه الزنجار فيجب  
ان يلتفت المراعاة هذا العضو الجليل لعمود منفعة للبدن وصرف  
الاعتناء اليه سيما وقد قالت الاطباء ان جميع اعضاء البدن محتاج  
الى صحة المعدة وكما لفها قال فينا غورس من ساس المعدة فقد قرب  
جميع الاعضاء من الاعتدال وينبغي ان يفهم حافظ الصحة كيفية  
احتياج الاعضاء الى المعدة عضوا عضوا وعظم خطرها وجبيل مو قعها  
من البدن ويظهر الفائدة في سياستها من كلام افضل الفلاسفة  
افلاطون الفيلسوف قال الواجب على المرء العاقل ان يعلم اولاً اجزاء اعضاء  
مثل معرفة الاعصاب والعظام والعروق والعضلات والمخ والحم  
وما اشبه فان ليس تراكيب هذه تركيباً واحداً فهذا الانسان كل عضو منه  
له تركيب ما فليس على المرء ان يتعهد هذه اجمع فيقوم على مراجعتها لان

لان هذه كثيرة ومع كثرتها مختلفة وكذلك الاعضاء المركبة مثل  
الدماغ والقلب والكبد والريه والطحال فان هذه ايضا مختلفة التركيب  
ولكن الانسان يسوس هذه الرؤساء وهذه الاجزاء المتفرقة لولها  
فانه متى قام على واحدها وضبطه ساس هذه كلها حتى يرد لها وقربها  
من الاعتدال قال افلاطون فان قال قائل وما واحدها قلت هي العين  
التي تأخذ هذه كلها منها وهي ينوعها واستها والعين هي المعدة فقد  
سبست جميع الاعضاء قلت ومن سياستها انه كما لا ينبغي ان يدافع  
الجوع الصادق وكذلك لا ينبغي الاكل الا على جوع صادق فان انفق  
رافعه الاكل حتى يسقط معه الشهوة بعد ان كانت دلت على انصبها  
بسبب مادة الى جهة المعدة وينبغي قذف ما اندفع اليها بالقي بان  
يشرب جلأبا او سكجينا فان تعذر احدهما فماء حاراً ويؤخر  
اخذ الغذاء حينما يلزول كراهة المعدة عن الغذاء ونسطق الطبيعة  
المفاداة وتبجح الشهوة للغذاء وقد قال بعض المحققين من الاطباء  
ان وقت الاكل ان تكون المعدة نقية من الغذاء الاول كما اذا اصبح  
وفي المعدة بقية من الغذاء الامسي فلا ينبغي ان يغتذى حتى يتجدد  
تلك البقية ويترك الشهوة للاكل وينجلب الرقيق للفم ويخرج فضلات  
المعاء والمثانة ويبسئ الصنع في البول وبعد بضعة قالوا ولا ينبغي  
ان يتجاوز بعد ذلك بساعتين بلا اكل الا ان تكون ضيقة  
كثير الاخلاط قال موسى ابن ميمون القرطبي وهو احد نجباء الاطباء



المتأخرين تكلم في ذلك كلاما هذا نصه ان المرء الذي يأكل مرة في اليوم  
 قد يتفوق في بعض ليالي الشتاء ان يسهر اول الليل فتخلو معدته وكذلك  
 في ايام الصيف قد يتفوق ان يأكل طعاما خفيفا قبل وقت العادة ويطول  
 النهار اذا جاء عند النوم وجد معدته خالية وهذه الاحوال كثيرا ما  
 يعتريني واثبت بالقياس وصححت ذلك التجربة اني ان تناولت خبزا  
 واداما ولو قليلا فاذيت به جدا وفسد هضمي وان بت علي خلون المعدة  
 سلطت اخلاط على امتلاء معدتي اخلاط اردية يجلب اليها كما يعترى  
 كل صائم ورايت انه ينبغي ان استعملها باغذية لذينة خفيفة سهلة  
 الانهضام ولا اقتصر على غذاء بعينه فتارة اشرب مرقه فروج ان  
 خضرت وانا م وتارة اسلق خمس بيضات حار واطبخ صفرتها  
 وهي رطبة بعد ان زر عليها شيء من دارصني وملح وتارة اتناول زباديا  
 منزوع العجم وقبضتق او قلوبون خلو وفانيد وتارة اخذ شيء من  
 اشربة السكر او العسل اي شراب كان اما في زمن الشتاء فاني تناول  
 اقداحا من الخمر لبرد الوقت ولضرورة انه لا ينبغي المبيت والنوم  
 على جوع وخواء الا ان يكون ثم اخلاطانية يرام نضجها انتهى كلامه  
 بعبارته قال الاسير ايلي وانا اشير على كل مرقه قليل الرياضة من حافضي  
 الصحة عموما هذا التدبير كله اقول ينبغي ان كان منزها عن الخمر  
 صيانة الله تعالى عن الادناس بدل الخمر شراب العسل المفوه وسجي  
 صفته في وصفه الاشربة اعلم ان الابدان التي يصيبها الغشي

والصداع متى تأخر الغذاء عنها ينبغي ان يبادر وبالغذاء يستعملوا  
 شيئا فيه تبريد وتخفيف كسويق الشعير وغيره الى ان يكون وقت  
 الغذاء والابدان التي لا تجمع ولا تنشط للطعام وتكون مع ذلك  
 كسلة ثقيلة الحركات ثم لا يزال يخل عنها ذلك قليلا قليلا فينبغي  
 ان يؤخر الغذاء اما ان يبطل هذه الاعراض ويحدث الجوع الصادق  
**الحديقة الخامسة** في كيفية الغذاء بحسب الفصول اعلم ان الغذاء  
 المستعمل في الشتاء ينبغي ان يكون حارا بالفعل لان البرد فيه  
 مستعمل على سطوح الاعضاء وظواهرها فلو استعمل الغذاء البارد  
 لاستولى البرد فيصير سببا لانقطاع الحرارة الفريزية وضعفها  
 ويلزم سوء الهضم واختار الغذاء الحار وفي الصيف ينبغي بضد ذلك  
 لان الحرارة فيه مستولية على الظواهر فلو استعمل الاغذية الحارة  
 بالفعل المستولى الحر وادى الى كثرة تحليل الحار الفريزي وشدة  
 اللهب وفساد الهضم بالاحراق وغير ذلك وفي الربيع ينبغي ان  
 يكون معتدلا وفي الخريف كذلك وينبغي ان تعلم ان الغذاء بحسب  
 الفصول كما يجب ان يكون بالفعل على الصفة المذكورة يجب ان يكون  
 بالقوة ايضا كذلك لكنه خض الفعل لانه اذا كان باردا او حارا  
 بالفعل مثلا كان اسرع تأثيرا وفعلا في البدن مما اذا كان بالقوة و  
 كذلك حال البلاد فان المساكن الباردة حكم الشتاء والحارة حكم  
 الصيف واعلم ان نكايه الطعام البالغ في البرودة اعظم من



نكايه الطعام البالغ في الحرارة لان البالغ في الحرارة لا يكون  
 بعيدا جدا عن كيفية الباطن بخلاف البارد واعلم ان الواجب  
 ان لا يكون المشاغل في الشتاء حارا جدا حتى يلدغ المعدة واحرق  
 فيها كما حكي القرشي عن شخص بلغ لقمة قوية الحرارة لاستحيائه  
 من القولها حين الهيت فاه فحين وصلت الى فم معدته انغشى عليه  
 في الحال ولم يعلم سبب غشيته حتى افاق ونكايه الشراب البالغ  
 في البرودة او في الحرارة اعظم من نكايه الغذاء الذي هو  
 كذلك لان الشراب للطاقة لا يتأخر عن النفوذ الى الاعضاء  
 الرئيسية الى ان تنكسر كيفية بخلاف الغذاء **الحديقة السادسة**  
 في بيان تدارك مضار الاغذية الدوائية اعلم ان استعمال  
 الاغذية الدوائية تقع على وجهين احدهما على سبيل المداواة  
 والاصلاح كما اذا اريد تعديل مزاج او ما كثر فذاك محمود في  
 صناعة الطب وثانيهما على سبيل الغفلة والنسيان بسبب  
 الشهوة فيتدارك ضرره اما بالقوى وهذا ينسركان في غاية الضيق  
 لخروجها وهي بعد حالها غير متحذرة واما بتليين الطبيعة يرفق  
 لكن في هذا يضطر الى اجتناب شيء منها الى الكبد واما بوجه  
 اخر غيرهما ان لم يمكنهما وهو اما بتدبير هضمها بان يتناول  
 عقيبها ما يعين الطبيعة على هضمها كما يستعمل العسل  
 على اللبن واما بتدبير انضاجها لاقليلة الغذاء كثير الفضول

اذا الاجزاء التي لا يصلح لتغذية فضول كلها فلوم يعن الطبيعة  
 على انضاجها احتبست في البدن وتولد منها الامراض واما بتدبير  
 سوء المزاج الحاصل منها فانها تحدث في البدن لاحالة كيفية خارجة  
 عن الاعتدال وتداركه انما يكون بما يحدث كيفية تضادها  
 ليحصل التعديل فان كان الغذاء الدوائي باردا مثل العشاء والقوى  
 عذبا ما يضاده مثل الثوم والكراث وعلى هذا القياس واعلم  
 ان حالات البدن متى كانت مختلفة بحسب الانسان والمرجات  
 وحالات الهواء والبلدان وسين والمسكن كذلك ينبغي لحافظ  
 الصحة ان يركب مع غذائه شيئا لاصلاح وذلك اما التعديل  
 كيفية الغذاء واما السرعة الهضامه وتلطيف جوهره وقوة  
 نفوذه واما الازالة طعم بنوع واما الدفع ضروره ببعض الاعضاء  
 واما الحصول امر منها الركن حاصل في المرقا كما في الخاصية الحاصلة  
 من الازر واللبن فان التعديل المذكور تارة يكون بغذاء دوائي وتارة  
 يكون بغذاء محض يضاد الاول اما بطعمه او بكيفية او بقوامه  
 وهذا لاصلاح افضل من الاول لما علمت ان الاغذية الدوائية  
 لا تخلو من مضرة ما وتارة يكون اصلاح الغذاء بالصنعة اما بالنقع  
 كحال الزيتون والكبر فانه يزيل قبض الاول ومرارة الثاني وبالذق  
 والسحق كاللحم المدقوق فانه متى كان غليظا لطف بذلك وسرع انفضا  
 وتارة يكون بالتعليق وتثقيله بشيء كالحم الكركي فانه متى فعل به هذا



لطف جوهره وسرع انضمامه وزالت زهومتها لانه بقطرته  
رطوبات ردية وتارة يكون بالقليل كحال السمك فان القلي يزيد  
رطوباته ويلطف جوهره ويفيد جوارحه ينصلح مزاجه ومزاج ما  
يتولد منه وكذلك كان اجودها ما قلى بالزيت وتارة يكون با  
لتطخين كالحل والجدي فانهما كثير الرطوبة فاذا فعل بهما ذلك  
لطف جوهرهما وتناقص رطوبتا هما وتارة يكون بالشئ وذلك  
كحال لحم الطيور المائية فانها متى فعل بهما ذلك تحللت عنها  
رطوباتها المائية ولذلك صارت لحومها عند شربها الذوار طب  
عما اذا طبخت وتارة يكون بالطبخ كالكثير الاغذية ثم الطبخ تارة بماء  
واحد ومرة واحدة كالكثير الاطعمة التي تستعملها وتارة يكون بالكثير  
من ماء واحد ومرة واحدة كما اذا اريد ازالة صفة ردية من الاغذية  
مثل طعم رديها ورايحة كريهة فان مثل هذه الاغذية لا يقدر الماء  
الاول على ازالة ما فيها من ذلك بل هو يقبل شيئا ثم الثاني ثم الثالث  
لكن لا ينبغي ان يبرد بعد مفارقة الماء الاول والقائمة بالماء الثاني  
فانه متى كان كذلك كشفه البرد ولزجره ومنع تحليل ما يراد  
تحليله منه بل ينبغي ان يلقى في الماء الثاني وهما حاران اريد القاء  
شيء عليه لطيبه فينبغي ان يلقى عليه وهو في قوة غليانه وان  
كان شيئا رطبا كالبقول فينبغي ان يكون في اول الطبخ وان كان  
شيئا يابساً ففي آخر الطبخ لان القصد منه تطيب الرائحة

والطعم ولا شك انه متى القى في اول الطبخ يحلل قواه ورايحته ايضا  
بكثرة الغليان والمخ يلقى في وسط الطبخ لان القصد تحليل رطوبات  
ما يلقى معه فاذا طبخ الملقى تحلل جوهره وسهل على قوة الملح فيه والتأثير  
في جوهره فهذا هو الاصطلاح بالصنعة واما المخالطة الاغذية  
فتقول الاغذية الخامضة تذهب ضرر الحلو وهو تسخينه للبدن  
وتعطيشه وتولده للسدد والمرار وكذلك الحلو يدفع تبريد <sup>مض</sup> الخا  
واضراره بالعصب ونهيجه للرياح والخامض يصلح الملح ويدفع  
تعطيشه واستخائه وهو يدفع ضرره بالاغصاب ولذعه لقمح  
المعدة والدم يذهب ضرر الملح وهو تحفيفه للاعضاء وتعطيشه  
وهو يذهب ارخائه للاغصاب والعضلات وبشاعة طعمه واسقاطه  
للشهوة واجبابه للاكتفاء من الغذاء قبل الكفاية منه والقابض  
يذهب ارخاء الحلو للمعدة وتسكينه للشهوة قبل اخذ الحاجة من  
الغذاء وهو يذهب خشنيته للصدر وعقله للبطن وكذلك فعل  
الدم والقابض احدهما في الآخر والخريف يلطف النكهة والدم  
وهما يمنعانه من الجرد والتقطيع والمزيد يذهب توليد الحلو للشدد  
يلطفه كحال الكبر اذا استعمل مع الاشياء الحلو وهو يدفع تقطيع  
المرو وتلطيفه فهذه هي اصطلاحات الاغذية بعضها ببعض على وجه كلي  
وظهر مما ذكرنا ان الاصوب اصلاح الغذاء بالتركيب لكن لا يجب ان  
يؤخذ هذا مطلقا فانه قد شهدت التجربة انه لا يجوز الجمع بين



اغذية مخصوصة كما علمت واستعمال الغذاء الدوائى متى كان لاجل الاصلاح  
 فهو مطلوب في صناعة الطب مندوب اليه وذلك لانه لم يعقبه  
 ضرر بل تقع واما متى كان استعماله لاجل شهوة او غلظ فذلك هو  
 الذى يجب ان يتدارك ضرره وذلك التدارك كما علمته انفا  
**الدرية السابعة** فيما يجب على حافظ الصحة الاحتراز عنه وهو  
 ادخال غداء على غداء قبل هضمه لانه اضرت شئ بالبدن اذا المعدة ان  
 لم تستغل بالثاني ففسدوا فسادا اولوا وان اشتغلت فاما ان تستغل  
 به وحده فيفسد الاول ويفسد الثاني او تستغل به مع اشتغال  
 الاول فيفسدان جميعا لقصور فعلها فيهما بخلاف ما لو استعملها  
**الدرية الثامنة** في بيان الحركة على الطعام اعلم ان الحركة على الطعام  
 اذا كانت مطييفة فلا باس بها لانها توجب استقرار الطعام في قعر  
 المعدة فيقع الهضم على اعم الوجوه وان كانت توجب الضرر لان بها  
 يتحرك الغذاء عن المعدة قبل حصول الهضم فيها فيحتمل حدوث الشدة  
 وانتشار المواد الفجة في العروق ولذلك يضر ضرا عظيمما وينبغي  
 لحافظ الصحة ان لا يتناول الطعام من قيام او في حال المشى او في  
 التكلم فانه قد يلقى القصبه شئ من الطعام فلا يزال السعال  
 وبه يموت وكذلك حال الاعراض النفسانية على الطعام فانها  
 ان كانت غير ثقيلة قوية فلا باس بها فان كانت ثقيلة قوية مثل  
 الغضب والهم المفرطين والسهر المفرط كانت عظيمة الضرر لا تستغل

الطبيعة

الطبيعة بها عن اجادة الهضم قال جالينوس السكون المفرط على  
 الطعام شر عظيم في حفظ الصحة كما ان الحركة المفرطة خير عظيم  
 وذلك ان الانسان لا يمرض ما لم يعرض له سوء هضم البنية ولكن  
 يجب ان لا يتحرك بعد الغذاء حركة قوية قلت ان جالينوس نهي عن السكون  
 المفرط قبل الغذاء وبعده وامر بالحركة يعنى قبله وبعده ثم خصص  
 الحركة التى بعده ان تكون لطيفة وساق ذلك في معرض المدح  
 وبين فائدة التحفظ من سوء الهضم الذى هو دود النخبة وعد  
 في موطن اخر عدة امراض وقال كل واحد من هذه الامراض يعرض  
 لمن لم يستمر طعامه اما الحركة بعد الغذاء بقوة فانها من اقوى  
 اسباب سوء الاستمرار وذلك ان الغذاء اذا عقب بالزيت الكثير  
 والحركات القوية فاما ان يطفو الطعام الى اعلى المعدة فيقصر عنه  
 فعل الهاضمة فيتقيئه الانسان واما ان يزلق فينفذ من غير ان  
 ينهضم فيجتمع منه في المعروق كيموسا ردية من عاداتها ان تولد  
 امراضا مختلفة ردية فالحركة القوية بعد الغذاء ان مضرة و  
 قبله نافعة في دوام الصحة واستقامتها لاسيما اذا كانت معتدلة  
 ومن ههنا يظهر ان القصد ودخول الحمام والجماع والدلك بعقب  
 تناول الغذاء من اكبر الاشياء خطأ لانها كلها حركات في الحقيقة  
 بل يجب ان كانت الحركة اضطرابا لدية كما مر سلطانى وصدق الجوع فليغد  
 بما سرعت تغديته ليسرع انضمامه كمرقة اللحم مفردة او صفرة



خمس بيضات يفرشت ويتربص به قليلا لتغيره المعدة تغيرا  
 يسرا على الكبد فلا به الى الدم الجديد يغرم ويتوكل فانه لا يتغير ولا  
 يفسد بحول الله وقوته واعلم ان كثرة المباحث في العلوم الدقيقة  
 والنظر في تدبير الامور المهمة والاعمال السياسية كالاقتضية  
 والوزارات والولايات مما يفسد الصضم لاستغلال الطبيعة والنفس  
 بقدره الله وشيئته وسر حكمته في ذلك واعلم ان من اتبع طعامه  
 بحركة قوية اخذار الطعام عن معدته غير منهضم وانبت  
 في العروق دم غير مستحكم النضج واحشدا وعلا في الكبد والكل  
 وسائر الاعضاء **الحديقة التاسعة** في بيان كيفية الغذاء بحسب  
 اعلم ان الحرارة لما كانت في الشتاء غائرة في الباطن هربا من الضد  
 الوارد من الخارج كانت حرارة الباطن في الشتاء اكثر واقوى فينبغي  
 ان يكون الغذاء فيه اكثر في المقدار واقوى في الغلظ والمثانة ليلقي  
 القوة الفاعلة فانه اذا كان قليل الغذائية كالبقول رقيقة الحرارة  
 واحرقته الى السوداء وحال الصيف اذا كانت بضد الشتاء فينبغي  
 ان يكون <sup>الغذاء</sup> فيه بضد ما في الشتاء لان حرارة الفضل لكثرة تحليلها  
 مادة الحرارة الغريزية تضعف القوة الهاضمة وترخي المعدة  
 وفي الربيع من حيث هو معتدل فينبغي ان يداوم على ما يكون معتدلا  
 وفي الخريف على ما يكون اربط والطف وارقا اعلم ان في زمن الصيف  
 فينبغي ان يبالاغذية الباردة الرطبة والعليلة التخين والابتنج



المستعملة في الصيف كثيرة العدد متفنية الانواع منها الزين  
 كشيته والحمانية والزبيبية والحصرمة والزرباج والمصلية  
 والمضيرة والشرارية واليهونية والتفاحية والاسفاناحية والطفير  
 وغير ذلك وصفة جميعها ومنافعها سيجي ان شاء الله تعالى واعلم  
 ان الحور البايته ردية الكيفية مذمومة الغذاء لاسيما في  
 الصيف فليقتصد منها ذبيحة يومها والصغير للجنة من السمك  
 بالخل زرباج من اغذية الصيف وليكن في صيد يومه وافهم  
 ان امتصاص الرمان المليسي الخلو بعد الاغتذاء مانع لفساده <sup>المبرود</sup>  
 المرطوب يوافق الصيف والمحور والمروور يخالفه كما علمت وليجعل  
 هذا قطرة على ما من شأنه فمع الصفراء وتهديها كشراب الحصرم  
 المطبوخ فيه مياه الفواكه الباردة كالتفاح المز والسفرجل وحامض  
 الانرج والرمال الحامض او شراب الليمون الوردي مذاب بماء  
 بارد وماء نيلوفر مطيب بماء خفاف وماء ورد وعند انقضاء  
 الغذاء ينتقل بجوارش الصندل وملبس الانرج والقرع المللبس  
 بالسكر والسكنجيين السكري والورد المربي بالسكر واما المبرود  
 المرطوب فشراب السكنجيين البرزوري بماء لسان الثور وينتقل  
 بجوارش العود والغبير وجوارش المصطكي والزنجبيل المربي  
 ومرق الورد بالعسل وشراب الرمانيل النفعي واما في زمن الشتاء  
 فينبغي ان يوكل الطعام الحار بالفعل ولا يبالغ في حرارته بالقوة



لا سيما الذي مزاج حار او شارب لا يجلب لهم امراضا في الربيع وقبل  
 من البقول والالبان والاجبان والسمك الطري ويميل في اغديته  
 لما له قوة وفضل تغذية كالحرايس بلحوم العجلان والحصيان من  
 الديوك والضأن وليكن سلسلة في قوامها لينه في انقصادها كثيرة  
 الدسومة واصلاحها ان يطيب بالقرفة المسحوقة ويؤكل بالمرى  
 النقيع ومن اغذية الشتاء الشواء والجوزابة واجود ما عمل  
 بالحروف الرضيع واللحوى بحيث يكون سمينا لا عجافا وبالجملة  
 ان الشواء يختلف بحسب مقدار الحيوان فان كان متخذ في كبير الجنة  
 كان حارا يا بسا كثير التغذية عسر الهضم بطي الاخذار عن المعدة  
 وان كان متخذ من صغير الجنة فهو اخف وامرا واسرع الهضما  
 واقل تغذية وارطب والشواء فيه تقح يضر اصحاب القولنج واصلاح  
 الشواء اكله بالملح والخل وفيه الليمون والجوزابة بالعسل والسكر  
 وهذه الاغذية تغدو كثير افين في مسخف الصحة ان لا يكثر منها  
 ولا يمتلي ويجب ان لا يخلط بها غيرها فان كل غذاء هو بهذه الصفة  
 يجب ان يؤكل وحده لتقوى الطبيعة على تدبيره وهضمه ويرتاض  
 قبله وبعده ومن الاغذية الجيدة في الشتاء فراخ الحمام التي تدب  
 في الطيران اذا سلخت وطخت بالزيت وطيب بالمرى والدار  
 صيني والقلقل والخولجان بعده استلاب رؤسها فقد نزعوا  
 ان رؤسها يحدث الصداع بخاصية فيها كما حققه ابن سينا

الخواص وهذه الفراخ اذا استعملت في الصيف بطبخ بماء الحصرم  
 والكرزية او بالخل زير باجا ومجيب الرمان وهي بالكشك سردية  
 الكيفية فانه يحثها على توليد كيموس ردي عفن ومخالف الدجج  
 والدزاج والطهوج فلا بالزيت والبصل والثوم مطبوعة بالايارين  
 والمصطكي والحصيان من الديوك السمان والدجاج الفتية  
 اذا شويت في السفود على نار خفيفة معتدلة ولزم مسحها بريشة قد  
 غمسست في ناء ورد خسل فيه يسير ملح واحكم نضجها كان غذاء  
 جيدا واجرد منه ان يسمط هذه ويسلق حتى ينضج ويدفع ويدهن  
 بزعفران محلول في ماء ورد ويطن بدهن اليه قلي فيه بصل واصيف  
 اليه قطران شيرج طري وملح او زيت وملح ووجه مصطكي ولا يكثر  
 من استعمال الشيرج في المطبوخا وزيت الزيتون مفر عنه في  
 دفع الرقر وانفع للمعدة فقد نزعوا ان الشيرج يضعف المعدة  
 ويحل الاعضاء لانه لا قبض بخلاف الزيت واردى من ذلك انه  
 يحدث البخر في الفم بخاصية فيه مذمومة وما احدث البحر الا وقد  
 استحال الى كيفية ردية ينبغي تركه بسببها وتطبخ حصيان الديوك  
 باخرو ذلك بالارز وتقلقل بدهنها وفيه المحصر والقلقل صحاحا  
 وهو غذاء جيدا متينا ومن اغدته الشتاء القلا بالناسفة باللحم  
 السمينة التي تقع فيها عشايلج الشمار الاخضر مقشرا من قشره  
 وورقه او اللفت او الهليون او الجزر فيلقى على اللحم بعد ان يعرف



ويقال بزيت وبصل متوفر وحمص مجروش وعند انضاجه يعدل  
 بالملح والمصطكي ويفقض عليه البيض الطري عيوناً ويذر بالافاوية  
 والاباريز ويهدى ويقدم للاكل واعلم ان المشوى من اللحم ولوب لغ  
 في انضاجه فانه دون المصلوق في حسن الاستمرار وجودة <sup>الانضاج</sup>  
 وهو غداء معطش ممسك للطبيعة ولا يוכל الاعلى جوع صادق  
 ولا يخلط به غيره واصلاحه اذا اخذ في الهضم شرب عليه  
 شراب العسل المفوم ويتفقد به بالرياضة القوية والشباب و  
 المحرور بسكنجين سادج او مص الرمان المنز والمسايق الدسمة  
 بالدجاج الفتية مع قطع اليه وحمص ويجعل فيها قطعة دار  
 صيني ويطيب بالمصطكي فانه غداء فاضل ومثل اضلاع حوى  
 الضأن مدهونة بالزعفران وماء الورد يطبخ جيداً ويقدم  
 عند الاحتياج للغداء واصلاحها غمسها في صلصة من افوية حارة  
 ومقدونس ويخلط في ماء ليمون وخل بالسوية ويحلى بكروا طنجة  
 الارز والاطربا موافقة وقد يطبخان باللبن الحليب في الشتاء  
 وهو جيد لاهل الكد والتعب واصلاحه بالسكز والعسل  
 وينبغي ان لا تخلط بغيرها ولا تؤخذ بعد تعب ولا يتحرك اكلها  
 حركة عنيفة عليها ولا باس بالنيل من النساء والتوفر في الغداء  
 والشراب عن الاعتدال يحتمل في فصل الشتاء بخلاف الصيف  
 وقد زعمت الاطباء ان الخطا في التدبير في الشتاء اذا كانت

يسير كان محتملاً لان الحرارة الغربية يعود الى باطن البدن  
 فيجود الهضم لتسخينها اياه ويقل بسبب البرد جريان الاخلاط  
 وحدتها ولذلك يقل الامراض في الشتاء ويقف الاعلال ويستقيم  
 الاحوال فيه ولا يكاد ان يحدث فيه مرض الا عن سبب خطر  
 او خطأ كبير ولا باس في هذا الفصل بالا طنجة التي يقع فيها شيء  
 من البصل والثوم وغمس اللحم السمين عند اكله في صلصة الخردل  
 مصلياً بحليب لوز واخل وتطيب الاطعمة بالاباريز والافاوية الحارة  
 ويزاد في مقدارها ليظهر اثرها وخاصة لدى مزاج بارد وشيخ  
 واما المحرور والشبان فيقلل منها مع انهم احسن حالاً في هذا  
 الفصل من غيرهم وليستعمل فيه من المشروبات والحلاوات  
 والجوارش ثنات المائلة الى الحرارة واما من لا يتناول الخمر فشربه  
 شراباً لعسل المدبر بالافاوية وحلاوة العسل بالنارجيل و  
 الفستقية والجوزية المعقودة بالعسل النقي وجوارش العود  
 والعنبر والمصطكي وتعمد الزنجبيل المنزى والشاقل المرغان لم  
 ينش من افراط الحرارة ولا باس بالنقل بشيء من الزبيب و  
 القشمش مع الفستق والجوز وقلب اللوز اذا كانا حديثين  
 مع التين او الفافيد فهذا تدبير الغداء وما يتعلق به في الشتاء  
**الحديقة العاشرة** في وقت الامساك عن الاكل اعلم ان الطبيعة  
 عند حضور غداء الذي يميل الى كثرة الاكل شغاف على رعاية القوة



وحوفا من عروض الضعف وحذر من فقدان مثله في وقت  
آخر وذلك مضر بالبدن لانه لو اكل بقدر الميل لامتلأ المعدة  
واذا امتلأت قبل طبعه فاذا طبع نراذ مقدارها لا محالة بسبب  
التخلخل والانتفاخ وتعدد المعدة واثقل عليها فتضعف على الهضم  
فينبغي لحافظ الصحة ان يمسك نفسه عن اكل الطعام وفي النفس  
بقية شهوة فانها تبطل بعد ساعة لكونها من تقاضى المعدة  
لعدم امتلائها وبعد ساعة اذا زاد مقداره بالطبخ امتلأت  
المعدة وبطل التقاضى وهذا من كمال العقل وتمام المروءة  
وهو قانون جليل لحافظ الصحة الراغب في استدامتها وان  
افرط في الاكل اتبع بالجوع في اليوم الثاني حتى يشتغل الطبيعة  
بنضج الفضول ودفعها عن المعدة فيجب على حافظ الصحة ان  
يراعى الاعتدال في الاكل بحيث لا يؤدي اكله الى شبع مفرط  
يحتاج الى جوع مفرط في اليوم الثاني اذا لاخير للبطن من حمضة  
تتبعها لان كل افراط مضر والانتقال من الضد الى الضد حطولا  
خير في عكس هذه الصورة ايضا وايضا لما لزم مع الانتقال  
المذكور دخول الغذاء الكثير دفعة بل هو اداء من الاول  
لان المجارى ح صيقة والقوى والحرارة خامدة فلا يحتمل الغذاء  
الكثير ولهذا يكثر الموت بعد القحط كما قال ابقراط استدامة  
الصحة يكون بالحفظ من الشبع وذلك ان الشبع هو الاكل حتى

يكف به الشهوة وتقع الشامة وتوجد استلاء المعدة عاية ملئها  
وتمددها وكل عضو يتدد فقد تفرق اتصاله وضعفت قوة ضروره  
فلا ينهضم في المعدة ذلك الطعام هضمًا جيدا ويحدث الكسل  
وضعف الحركة وثقل الطعام وخاصة عند كثرة شرب الماء بعد  
الطعام المشبع الذي ذلك لازم للشبع ضروره لان الشبع  
يستدعي كثرة شرب الماء فلا بد من حدوث احد الامرين اما  
حدوث تجمعة عظيمة مهلكة او تجمعة عظيمة ممرضة او حدوث  
هضم مردى ومن انهضم الطعام في المعدة انهضاما رديا لزم  
ضروره ان يكون انهضامه الثاني في الكبد رديا ايضا وكذلك  
انهضامه في العروق وفي الاعضاء كلها يكون اردى ويكون  
ذلك سببا لجميع انواع الامراض على كثرتها وهذا صرح جالينوس  
ايضا ومن اثر ان لا يمرض فلجعل وكذا ان لا يحدث له سوء هضم  
ولا يتحرك بعد الطعام ولذلك حذر جميع اطباء من الشبع  
وامرؤا كلهم مجمعون على ان تناول القليل من الاغذية الرديئة الكيفية  
اقل ضررا من تناول الكثير من الاغذية الجيدة الكيفية ولهذا  
قل القليل لا يضر وان كان سها لان الانسان اذا تناول الاغذية  
الرديئة ولم يشبع منها نهضم انهضاما جيدا ويفتدى الاعضاء منها  
بكل ما ينفع ويقوى القوى الدافعة بدفع فضلاتها ولا يحدث له من  
ذلك ضرر اصلا وقيل لا رطوانك تقل من الطعام فقال الى



احبان اكل لا عيش لان اعيش لاكل وكان بعض عباد بني اسرائيل  
يقف على المائدة ويقول معاسر الميتين لا ناكلوا كثيرا فتشربوا كثيرا  
فتناووا كثيرا فمخروا عند الموت كثيرا وفي حكمة لقمان يا بني اذا  
امتلاءت المعدة نامت الفكرة وخرت الحكمة وفقدت الاعضاء  
عن العبادة قلت والذي ينبغي لحافظ الصحة ان يقدر غداه حال  
صحته ويعلم مقدار الذي تناوله في زمن الربيع سهل عليه هضمه  
واستقامت عنده فينقص منه كلما زاد تلمح قليلا قليلا بتدريج  
ثم يعود التفتيض كذلك الى تنامي البرد هكذا رأى الخذاق من الاطباء  
المحققين فان كانت الهضوم ضعيفة جعل الغذاء الذي من شال ادم  
يؤخذ مرة مقسطين حرار ولا ينبغي الانقياد مع الشهوة اذا كانت  
في التمل من الطعام اللذيذ وان كان محمودا بحيث تراحم المعدة الحما  
ويضيق النفس كما يفعل ذو الشره انكا لا على ان يتفتت وهذا مسرع  
من الهرم وموقع في السقم فقد قالوا من شره وقع فيما كره بل يرفع  
العاقل يده عنه قبل ان يسأله النفس ويتذكر عند حلاوة الغذاء  
مرارة الدواء كما حكى عن كسرى نوسروا ان الملك ان صاحب مائدة  
كتب اليه ان الملك رفع يده عن الطعام الطيب قبل ان يستوفيه  
فكتب له كسرى رفعنا ايدينا عما نشتهي اسهل من العلاج بما نكره  
قلت هذا مما هو معلوم مفهوما ان في قلة الاكل فائدة كثيرة  
في تقويم الصحة وهي جزء من العبادة وبصارا الصديقون صدق

وقد قيل

وقد قيل ينبغي ان يجعل ابن ادم بطنه اثلا ثالث للطعام وثلاث  
للشراب وثلاث في النفس وانما امرت الحكاء باقلال الغداء وان لا  
يؤخذ الا مع الشهوة الصادقة ليقوى الحرارة الطباع على هضمه <sup>جودة</sup>  
استمرأ من اكل من الطعام ما تحوز الطبيعة عن هضمه عرض نفسه  
للنجم وهي الكيما لفساد الدم وتوليد الامراض كما قلنا والله ذر القائل  
**شعر** والنفس راغبة اذا رغبتها واذا ترد الى قليل تقنع واصلم  
ان الطعام اذا تجاوز الاعتدال عرض منه الثقل وتعدد في المعدة  
وتضيق معه النفس ويشنق ان يخف ذلك عنه بقي ونزول  
ويستلذ الانتصاب ويقلق عند الاضطجاع ويضطر الى كثرة التقلب  
ويجتشأ جشاء حامضا ومتى يجتشأ شيء من الطعام الى اقصى الغم  
فان هذه العلامات اذا عرض من غير شرب شراب كثيرا وماء او فاكهة  
دلت على ان هذا الطعام زائد على ما يمكن ان يستولى عليه  
الهضم ومتى حصلت تلك العلامات فينبغي ان يدبر تدبير الامتلاء  
فينبغي تدبيره في الحديقة السابعة والعشرين **الحديقة الحادية**  
**عشر** في كيفية النوم على الغذاء اعلم ان ينبغي ان يكون نوم الغشاء  
اولا على اليمين زمانا قصيرا ليستقر الطعام في قعر المعدة ثم على اليسار  
فيكثر النوم عليه ليستقبل الكبد على الغذاء فيستخذه وتأخذ المعدة  
في هضمه كما حكى ان بعضهم نزل على طبيب بخيل فكان يراه يقوهم في  
الليل الى اولاده فن وجدته نائما على جنبه اليسر باد الى قلبه



على الجانب الايمن فستل على ذلك فقال اخاف ان ينهضم طعامهم  
فيستط البوف بالاكل من باكر وينبغي ان يعود بعد اليسار على الجانب  
الايمن ليعين على الانحدار ولا يكثر في نومه من التقلب من جانب  
الى جانب بسرعة فيقصر ففصل الهاضمة والدثار ورفع الوساد  
للرأس عند النوم مما يعينان على الهضم ولا يباس بالنوم على الغذاء  
للبرودين والمضطوبين ويكره المحرورين والممرورين وينبغي ان يحتجب  
النوم بعقب اخذ الغذاء بل يجب السكون والدعة والاستقرار جالساً  
يستقر الغذاء في قعر المعدة الذي به الهضم وتشاغل الى ان يأخذ  
الغذاء في الانهضام فان وافقح النوم الطبيعي وهو نوم الليل  
كان اجود اعلم ان النوم متى كان بعد الطعام كثيراً احتيج الى اغدة  
كثيرة غريزة الغذاء ومتى كان قليلاً احتيج الى غذاء خفيف يسير  
الغذاء ومتى اخذ الطعام بعد انحدار الاول وقدم قبل حركة كافية  
واسعة بيوم كاف حسن استمراؤه ومتى اخذ طعاماً وقد بقي في معدة  
او امعائه بقية ذات قدر من الطعام الاول غير منهضم ففسد الطعام  
الثاني ببقية الاول ومتى خف الطعام في اعلى المعدة فينبغي ان لا ينام  
حتى يخذل الطعام ويصير في قعر المعدة اما بنفسه واما بحركة يسيرة  
**الحديقة الثانية** في رعاية العادة والقوة في مكية الغذاء اعلم  
ان رعاية العادة والقوة في امر الغذاء واجبة اما العادة فانها كما  
لطبيعة النانية ولا شك ان ترك الامر المألوف طبيعياً كان او غيره

مخدور العاقبة لعسر الانتقال من المألوف الى غيره فيجب رعايتها في التدبير  
كلها سواء كانت يحفظ الصحة او استرادهاء وهي ان كانت محمودة  
استمر عليها والا احتيل في الانتقال منها بالتدرج والعادة في امر الغذاء  
يقبّر من وجوه احدها كميته فان من اعتاد تناول القليل يتضرر  
بالكثير وكذا بالعكس وثانيها كيفيته فان من اعتاد تناول الاغذية  
الحارة يتضرر بالباردة وكذا بالعكس وثالثها وقته فان من اعتاد اول  
النهار يتضرر بتأخيرها ورابعها عدد مراته فان من اعتاد بالاكل  
مرة يتضرر بالمرار واما القوة فيجب رعايتها في كميته الغذاء فانها  
اذا كانت قوية يحتمل صاحبها الغذاء الكثير بتناول دفعه لكنه  
يجب لا يكثر بحيث ينقل ويمدد الشراسيف ويقرقر يحشى بان يجد  
طعم الغذاء مع الجشا وشرا لاكل اصغر النفس من الكثرة فانه يدل  
على مزاجه المعدة المحجّاب وان لا ينقص الغذاء حتى يكون المقتدى في  
اكثر اوقاته كالجائع فانه يفسد الطعام افساداً بتشبيظه ويحرق  
وينهك البدن ويتولد منه على الايام امراض صفراوية وسوداوية  
وان كانت ضعيفة فلا يحمل الكثير دفعة ولو اراد تناول الكثير  
يجب عليه ان يفرق وياكل بدفعات لتصادف القوة كل وقت  
مقدورها وكذا من يعرض له عقيب الاكل حرارة ينبغي ان ياكل قليلاً  
قليلاً لئلا يبرد الطعام الكثير على معدته دفعة فيتوجه حرارته  
اليه ويبرد ظاهر بدنه ويعرض له عقيب ذلك كالقشعريرة او النافس



لأن الطعام إذا سخن ارتفع منه بخار ووصل إلى الأعضاء الحساسة  
فنهض إلى دفعه ويحصل له ما ذكرنا ويتبع ذلك حرارة قوية كالحمى وليس  
إذا أكل بالتدريج يحصل له ذلك الضعف الخارج ألا ترى أنه إذا صب  
على الحجر المحمي ماء كثيرا دفعة يرتفع منه بخار عظيم ولو قطرت قطرات  
بالتدريج لا يرتفع منه بخار يعتد به ويجب على حافظ الصحة أن لا يحمل  
معدة من الطعام إلا مقدار قوة الهضم محمودا كان أو غير محمود فان  
الغذاء الكثير وإن هضمته المعدة فقل ما ينضمها الأعضاء والعروق  
وحذرت الأطباء من الشبع المفرط عقيب المفرط ومن الجوع المفرط  
بعد اعتياد الشبع لا خلافا للعادة على الأعضاء فان كل مفرط بها  
مضر وكل إفراط بها مفسد قال ابن قراط ما الشبع ولا الجوع ولا غيرهما  
محمودا إذا كان متجاوزا لمقدار الطبيعة **الحقيقة الثالثة عشر**  
في بيان ما يناسب كل مزاج من الغذاء اعلم أن الغذاء يختلف بحسب  
اختلاف المزجة فمن كان سوداوى المزاج يجب أن يكون غذاؤه  
مرطبا قويا مسخنا ضعيفا مثل مرق لحم الحنظل السمين وفخ البيض  
التيمر شتا ما وجوب كونه مرطبا فلكون السوداء يابسة وأما كونه  
قويا فليعدل ترطيبه ببوسة السوداء فانها قوية جدا وأما كونه  
مسخنا قليلا فليعدل تسخينه ببرد السوداء وأما كونه ضعيفا  
فلئلا يؤدي إلى احراق الاخلاط فيزداد ببوسة مزاجه ومن كان  
صفراويا يجب أن يكون غذاؤه مبردا مرطبا ليعد كفيته الصفراء

وهما الحرارة واليبوسة وذلك مثل كشك الشعير والقلايا  
بالقرع والقشاء وماء الحصرم ومن كان بلغميا يجب أن يكون غذاؤه  
مسخنا ملطفا مثل لحوم العضا فير والقبايح بالدار صيني و  
الكمون أما وجوب كونه مسخنا فليعدل بسخونته ببرد البلغم  
وأما وجوب كونه ملطفا فليفيده لطافة ورقة فتقبل تأثير  
الحار الغريزي وأما الدم الذي يتولد فيه أن كان حارا فوق  
الاعتدال فيحتاج إلى أعذية باردة قليلة الغذاء وأما لم نذكر  
الدموى كما ذكرنا تدبير السوداء وغيره لأن غلبة الدم لا  
تدبر بتكثير الخلط السوداء الذي يضاده في كفيته وهو لا يطلب  
تكثيره البتة ولا كذلك الباقي من الاخلاط وأما كون الدموى  
الذي دمه حار فوق الاعتدال يدبر بالأعذية الباردة فظاهر  
ووجب أن يكون تلك الأعذية قليلة الغذاء مثل المزاور والقامعة  
دون الفواكه والبقول لأنها يولدان دما مائيا فيكون شديدا  
لا استعداد للغيان والتحقيق في ذلك أن الواجب على حافظ الصحة  
أن يعدل مزاجه بما يلائمه فاصحاب الدم والصفراء بالأشياء الجيدة  
الكيموس من المبردات والخوامض القامعات للصفراء والدم  
واصحاب البلغم بالمواالح والحريقات واصحاب السوداء بالأشياء  
الدسمة والأوراق المرطبة والطعام وأن كان موصوفا لجودة  
الغذاء فإنه مالم يوافق المعتدى في وقته لم يتولد منه غذاؤه



محمود موافق بل صار كما لا يولد لحم للحملان وصفرة البيض في  
المجولين كيموسا موافق لهم بل صار كما لا يولد التين والجوز  
في المحرورين دما موافقا ولا ماء الشعير في المغلوج مناسبا  
**الحديقة الرابعة عشر** في تقديم بعض الاغذية على بعض اعلم  
ان الاطباء اختلفوا في ذلك فذهب بعض القدماء الى انه يجب  
تقديم الغليظ على اللطيف لانه لو قدم اللطيف لانهضم قبل  
الغليظ للطافته ولقوة هضم قعر المعدة واذا انهضم انفتح  
البواب بالضرورة لخروجه الى الامعاء واذا خرج فالغلب  
انه يستصعب شيئا من الغليظ قبل هضمه ويحدث السدد  
في الكبد والماسا ريقا واما ان قدم الغليظ فلا يلزم شيء ومن  
ذلك لان الغليظ ح يكون في قعر المعدة واللطيف في اعلاها  
فينقع فعمل الهضم القوي في الغليظ وفعل الهضم الضعيف  
في اللطيف فيتكافؤ الهضمان وذهب بعض المتأخرين الى انه  
بحسب تقديم اللطيف وهو اختيار الشيخ كما اشار اليه بقوله  
بقوله وليحذر ان يتناول ما هو رقيق سريع الهضم على غذاء  
قوي اصله صلبه وتمسكه ان الغليظ لو قدم لانهضم اللطيف  
قبله ولا يجد سبيلا لنفوذه الى الامعاء لانسداده بالغليظ  
فيفسد ويفسد الغليظ ايضا باختلافه فان قيل انما يلزم  
ذلك لو كان محل هضمها متساويا في قوة الهضم ولا نسلم انه

كذلك كما عرفت ان هضم قعر المعدة اقوى اجيب اذا كان الغذاء  
البطيء الهضم متقدما وحصل في قعر المعدة وابتاع بالريق وحصل  
في قعر المعدة يتقارب زمان الهضمين فلا يضركلام يحتمل على معان  
احدها ما هو الظاهر وهو ان يستقر الغليظ في قعر المعدة واللطيف  
في فمها اما الخاصية في اللطيف بانه لا يتخذ سريعا واما الامتلاء وقعر  
المعدة بالغليظ الثاني ان الغليظ ان يكون بحيث اذا انهضم في قعر  
المعدة هضم اللطيف في فمها وان استعمل عقيب بلا تاخير الثالث  
ان الغليظ يقدم على اللطيف بزمان ثم شبع اللطيف بحيث  
يتقارب زمان الهضم الغليظ في قعر المعدة زمان هضم اللطيف  
في فمها واذا اجتمع الطعام القوي الصلب والطعام المزلق فلا  
يقدم المزلق لانه اذا انزلق افاد المجارى ملاء سته شيئا القوي  
بها لا تنزلق قبل الهضم وهو ردي لاقتضائه السدد والقولنج  
والاصوب ان لا يجتمعان لانه ان قدم المزلق لزم الفساد  
وان قدم الصلب وهو بطيء الاختدار لا محالة منع اللين اي  
المزلق عن الاختدار اذا انهضم اما من فم المعدة الى قعرها او من  
نفسها الى الامعاء وح يفرط عمل الحار المعدي فيفسد ويفسد متى  
كان غذاوا ان احدهما اسرع انهضاما والاخر ابطأ انهضاما فالقوا  
ان يقدم الابطأ انهضاما لان قعر المعدة اسخن من اعلاها  
لينهضها معا وينبغي ان لا يقدم الاطعمة القابضة فانها يجلس



البطن فيحدث من ذلك امراض في الرأس والمعدة والامعاء  
وتقدمها عند الحاجة الى مساك البطن نافع وان اكل القابض  
بعد الطعام لين البطن كما قال الشيخ ان السفرجل اذا تناول على  
الطعام اطلق حتى انه ان استكثر منه اخرج الطعام قبل الانهضام  
والله تعالى عالم بغيبه **الحديقة الخامسة عشر** فيمن يوافق  
الغذاء الرقيق ولا يوافق اللطيف وبالعكس اعلم ان في بعض  
الناس يفسد الغذاء اللطيف في معدته وينهضم فيها البطيئ وهو  
التأري المعدة بسبب كثرة انصباب المرار اليها فيكون منسبه  
الغذاء اللطيف الى معدته كنسبة الحطب الغير المتين الى النار  
القوى في سرعة التأثير واحراقه ومنهم من يكون يفسد ما ذكرنا  
فينهضم اللطيف في معدته ويفسد الغليظ بسبب ضعف حرارة  
معدته وكل منها يدبر حاله بحسب الواجب مما علم من مادة بان  
يحترز الاول عن الاغذية الرقيقة السريعة الاستحالة الى  
الصفراء والثاني عن الاغذية الغليظة اعلم ان الغذاء قد يختلف  
بحسب الاسنان لان الطعام الارطب الارق اوفق لسن  
الصبيان والمتين القوى الغذاء للشبان والحار الرطب  
باعتدال السريعة التقدته للشيخ ويختلف ايضا بحسب  
التصرف فيكون الزج الكثير الغذاء وفوق لاصحاب القعب و  
المتخلخل الايدان واللطيف السريع الغذاء اوفق لمدني البطالة

ولم لا يتحمل من بدنه شيء والاطعمة الغليظة ان انهضمت  
فغذاوها كثير وخطها جيد واقوى الناس على استعمالها اصحاب  
الرياضة والذين مجاريهم واسعة وهم الذين لا يعرض لهم وجع  
في الكبد ولا ثقل ولا تمدد واما غير هؤلاء فان الاطعمة الغليظة  
نورهم السدد والاطعمة اللطقة يجعل الدم او لاحار رقيقا  
ثم يجعله سوداويا واجود الاطعمة المتوسطة لمن يعنى حفظ  
صحته لكن لا يحصب البدن ويدل على ذلك قول سقراط خيرا  
الامور او ساطرها فان النافية هي الاطراف **الحديقة السادسة**  
**عشر** في انه يجب على من اراد حفظ الصحة برعاية التجربة لا القياس  
الطبي وذلك لان خواص الابدان والبلدان تتفاوت بحسب  
المرجبة والضايغ بحيث لا يدخل تحت قياس بعض على بعض في  
الافعال الطبيعية حتى يلزم اشتراكها في الحكم لجواز اختصاص  
كل منها بخاصية تقتضي حكما مخصوصا فان كثيرا من الناس  
يضره الزيرباج ويفسد في معدته مع كونه غذاء لطيفا محمودا  
الكيموس موافقا لاكثر الناس في اكثر الاوقات وكذا بعض  
الاشخاص يضره بقاء يدل القياس على نفعه وبالعكس واذا  
كان كذلك يجب ترجيح التجربة واهمال القياس فيجب محافظة تلك  
الخواص التي علمتها بحسب التجربة اعلم ان الاشياء التي يختلف  
باختلاف انواع الاغذية تسع احدها حال المعدة فانها اذا كانت



حارة كانت الاغذية اللطيفة تحترق وتفسد فيها واما الغليظة  
الصلبة فتتخضم وان كانت المعدة باردة كانت الاغذية اللطيفة  
تتخضم فيها ولا تتخضم الغليظة بل تارة تبقى حية اذا لم تفعل فيها  
حرارة غريبة وتارة تفسد اذا فعلت فيها القوية وهذا هو الاكثر  
لان كل رطوبة اذا قصرت الحرارة الغريبة عن تصرفها تصرفت  
فيها القوية لاحالة وثانيها حال البدن فان البلخ بارض فارس  
كان سماقاتلا وبارض مصر صار غداء مألوفاً وهذا مما لا يمكن  
الوصول اليه بالقياس بل الاعتماد فيه على التجربة وثالثها حال  
الامزجة ونفني بذلك الامزجة الشخصية التي لا يقوى القياس  
على تحقيق اختيار الاغذية بحسبها بل يغلب فيها التجربة فان بعض  
الابدان يتضرر بغذاء يدل القياس على منفعة وبالعكس وينبغي  
ان يكون التدبير في هذا على الوجه الاحوط فلو تضرر بدن  
بغذاء يدل القياس على نفعه رجحت التجربة واهمل القياس  
اصلاً ولو استمر بدن غداء يدل القياس على برأته رجح القياس  
وترك ذلك الغداء للجواز ان يكون استمراره بحالة خفيت  
عنا ويكون تلك الحالة مما يزول وكل وقت يستعمل فيه ذلك  
الغذاء يحتمل ان يكون تلك الحالة قد زالت فيضر لكن قد  
يخفى ضرره الى ان يشد يتكرار استعماله فيظهر ويولد امراضاً  
وكذلك قد ترجح التجربة في مقدار ما ينبغي ان يستعمل من الاغذية

فان من الناس من لا يمكنه لاقتضاها وعلى الغذاء يقتضيه القياس  
ونبهك به بدنه بل يحتاج الى ضعف ذلك فينبغي ايضا ترجيح  
التجربة في حقه ولذلك لا يقوى على الاستمرار ما يوجبه القياس  
فاناح نقلال الغذاء ويتبع التجربة ورابعها السخنة فان من كان  
متخلخل البدن سهل التحلل يجب تقديمه بالرطب السريع الانهضام  
وذلك لئلا يستولى الجفاف لفراط التحلل الى ان يتم انهضام  
الصلب البطيء الهضم وايضا ليتدارك الغذاء الرطب برطوبة  
فراط التحلل ويكون الابدان المتخلخل اشداً احتمالاً للاطعمة  
الغليظة والمختلفة وابعدهم ان يضرها الاسباب الداخلة  
وذلك القلة احتباس الفضلات فيها بسبب كثرة ما يتحلل منها  
واقبل للتضرر من الاسباب الخارجة وذلك لسعة منافذها  
فيكون للوارثا من خارج مسلك متسع ومن كان ملتزماً البدن  
فحاله بعكس ذلك وخامسها المزاج ونفني به المزاج الذي يمكن  
الاطلاع على مقتضاه بالقياس فان صاحب المزاج الحار ينبغي  
ان يقضى بالبارد وصاحب المزاج البارد بالعكس وسادسها  
حال اخلاط البدن فان السوداء يكون اغذية قليلة السخونة  
كثيرة الرطوبة كما بينا فيما سلف ومن كان في بدنه اخلاط رديئة  
فينبغي له ان يستكثر من الاغذية المحمودة ليغلب ما يتولد منها  
من الاخلاط الصالحة فيصلح به تلك الاخلاط الفاسدة و



وخصوصا اذا كان ذلك لا يحتمل الاستفراغ بسبب الضعف فانه  
اذا فعل ذلك فاما ان يصلح اخلاطه فهو المطاوي يقوى بدنه فيحتمل  
الاستفراغ وهذا انما يكون اذا لم يكن لتلك الاخلاط الفاسدة  
قوة على افساد ما يرد على البدن وسابعها العادة فربما لمألوف  
فيه مضرة ما هو وفق من الفاضل الغير المألوف وذلك كما  
علمت ان الطبيعة اذا اعتادت على احالة ما قوت عليها كما ان  
من اعتاد تقبافاته وان كان ضعيف البدن او شيخا فهو احل  
لذلك التقب الذي اعتاده ممن لم يعتده وان كان شابا قويا  
وثانها التدبير المتقدم فان المستكثر من اللحم ينبغي ان يكثر  
من القصد ويكون اغذيته قليلة الغذاء باردة فان كانت  
مع ذلك يميل الى برد فينبغي له ان يستعمل الاطربة والحوار  
شبات وما من شأنه تقوية المعدة والامعاء والجداول  
لان هذا يكثر فيها بلغم لكثرة مادة الغذاء وقصور الحرارة  
عن تكميل هضمها وينبغي ان يكون اغذية قليلة الغذاء وتا  
سعا اللذة وتفصيل ذلك في الحديقة الثامنة عشر  
**الحديقة السابعة عشر** فانه يجب الاحتياط في تغيير العادة  
الغير المحمودة اعلم ان الغذاء الردي الكيموس اذا عودت تناول  
يستلذه الطبع للالف ويستمره لكن ينبغي ان لا يفتر بذلك  
ولا يدوم عليه فانه وان لم يظهر منه فساد الحال لكن يستلذه

مرور الايام احلاط ردية قتالة بسبب اجتماع ما ينبغي من  
الهضم كما ان من اعتاد السمك الطري واللبن وامثالها لا ياتى  
بعد طول زمان من حدوث مرض مثل الصرع والقوة ومن  
اعتاد بالاكل الثوم لا ياتى من حدوث امراض صفراوية لان  
الثوم مولد للصفراء فيجب الاحتياط الى الغذاء الصالح الكيموس  
تدرجها لئلا يلزم ترك العادة دفعة وينبغي لحافظ الصحة  
ان لا يقترب تناول الاغذية والاشربة الردية وهضمها لما  
يتولد عنها على مر الايام من الاوصاف الفساد في الجسد  
وفي الاخلاق ايضا قال جالينوس ان الفساد يعرض في الاخلاق  
باعتماد الاشياء الردية في الماكل والمشرب وان التدبير الجيد  
يصلح كثيرا من اخلاق النفس اقول يجب على من اعتاد تناول  
الاشياء الردية الكيفية ان لا يهلكها ولا يفعل عن استدراكها  
ولا يعتقد ان ضررها يسير المؤنة قليل الادوية بل يتعهد ضد  
شرب الدواء الذي من شأنه اخراج الخلط المتولد عنها في  
الافاق المناسبة لا سيما ان كان قليل الرياضة كثيرا الدعة  
ثم بعد التقاء يتلطف في تركها والنقلة عنها بالتدرج الى  
المحمود لا مبد من الغذاء الواحد دائما بل يخالف بينهما  
فيجعل لكل يوم لونا بنوعه وتنشئيه فان النفس البشرية  
مستعدة لقوى مختلفة وشهوات غالبية وافهم ان الحاصل



مما يعتاده للانسان ليس هو مقصود على ما كثر ومشروب  
 لا غير بل الواجب على الطبيب الماهر من حيث هو طبيب ان  
 يسأل عن العادة في حفظ الصحة من يروم حفظ صحته واستعمال  
 الستة الضرورية فيه على ما ينبغي فان كانت موافقة لقوى  
 الصحيح المذكور في كل واحد واحد منها استعملت واخلت لشيء  
 منها انتقل عنها الى ما هو اصل منها بالتدريج حتى لا يعثر به الطبيعة  
 واعلم ان الطعام المألوف اللذيذ وان كان فيه مضرة ما خير من  
 الطعام الغير اللذيذ وان كان لا مضرة فيه وذلك لا قبل  
 الطبيعة على المألوف واللذيذ واصلاحها ما فيه من المضرة  
 ونفورها عن ما ليس بمألوف ولا بلذيد فيتغير ويفسد **الحديقة**  
**الثامنة عشر** فيما هو اوفق من الاغذية بالنسبة الى المقتدى  
 اعلم ان اوفق الغذاء بالنسبة اليه الذة عنده وان كان اردي  
 من غيره لانه يميل الطبيعة اليه ويستد اشتمال المعدة عليه  
 والقوة القابضة عليه يجود هضمه ويصل رداءته لكن ينبغي ان  
 يكون الا الدخال الجوهري لئلا يتولد منه اخلاط ردية لمرو  
 الايام وان يكون الاعضاء الرئيسية سالمة موافقة للمزاج  
 اذ لو كان بعضها شديدا للحرارة وبعضها شديدا للبرودة فاللذيد  
 ان وافق احدهما لا يوافق الاخر ولا يكون للذة اعتبار مطلقا  
 اقول ان وصية المحققين من جملة الوصايا النافعة ان

ان يجعل الغذاء مائلا الى الحلو والدسم فانها اشد مناسبة للبدن  
 على ان المعدة الصحيحة والذوق السليم لا يختار عليهما طعاما  
**الحديقة التاسعة عشر** فيما يلزم على المستكثر من تناول  
 مولدات الدم اعلم ان من استكثر من تناول مولدات الدم  
 كاللحم وغيرها يجب عليه ان كان مزاجه حارا مائلا الى الدموية  
 ان يتعاهد الفصد خذرا من حدوث الامراض الدموية و  
 الحيات والاورام الحارة والطواعين والحناق والتسكنة وقت  
 الدم وان كان مزاجه باردا فعليه باستعمال الجوارثات والاطر  
 يقلا وما من شأنه ان ينبغي للمعدة والامعاء والجداول القريبة  
 منها خوفا من اجتماع فضول ومواد غير نضجة بسبب برد  
 مزاجه **الحديقة العشرون** في حفظ صحة الابدان المرادته  
 اعلم ان الابدان المرارية والتي معدتها خاصة صفراوية يحتاج  
 في حفظ صحتها الى زيادة امور منها تفرق المتناول اي تكثر  
 عداد الاكل خذرا من تكثر المرار لو خلا معدتهم واحتياج مثل  
 تلك الابدان بحرارة الى غذاء كثير فلو لم يفرق لتقل على المعدة ومنها  
 الاسراع في التدفد اي التعجيل في الاكل اول النهار لئلا ينصب  
 اليها مرار كثير فيوجب الغثيان والصداع ومنها تقديم  
 الاكل على الاستحمام لان الحمام سانه تحريك المواد وصب الصفراء  
 الى المعدة واذا كانت مرارية يكون ذلك اكثر واما في غيرها



من الابان فاوى تقديم الحمام ليتصيا للغداء بسبب تحليل الفضلة  
**الحديقة الحادية والعشرون** فيما يجب الاحتراز عنه عند الاكل  
وهو امران احدهما جمع اغذية مختلفة في وقت واحد فانه من  
اضرار الاشياء لاقتضائه تخير الطبيعة بسبب اختلاف كل منها في  
الهضم وقد نهت الاطباء عن جميع اغذية مختلفة في وجبة  
حتى هرب اصحاب الرياضة في الزمان القديم من ذلك فانهم  
كانوا يقتصرون على اللحم في الغذاء وعلى الخبز في العشاء ومن ياكل  
منهم في اليوم مرة ياكل في اليوم لحما وفي اليوم الثاني خبزا وثانيهما  
تطويل مدة الاكل لاستنزاه لحوق الغذاء الاخير حال اخذ الاول  
في الانهضام وذلك يوجب ضررا لكن هذا اقل اضرارا من الاول  
لعدم خيرة الطبيعة هنا في الهضم ولكون الغذاء من نوع واحد  
بخلاف الاول ولا شك انه حالبة للداء واذا اتفق هذه الحال  
فينبغي ان يقدم سريعة الهضم ويؤخر بطيئة الهضم كالكمثرى و  
السفرجل وبعض البوارد المعمولة بالسماق والمصرم لئلا يسرع  
انفساد الى الطعام المقدم من قبل انهضام المؤخر يستحب ان  
يجيد المصنع والطحن فذلك عون على الهضم ولتجنب ما يعجز  
الانسان عن اكمال طعمها فان المعدة تقصر عن هضم ومراعات  
واجبة **الحديقة الثانية والعشرون** في عدد مرات ما ينبغي  
ان ياكل اعلم ان اوفق مرات الاكل اذا كان للشبع وكان المعدة

وافية بهضم كفاية البدن ولم يجتمع الى تفريق الغذاء المعتاد ان  
يؤكل في كل يومين ثلاث مرات يوما ووجبة اى مرة في نصف النهار  
ويوما مرتين مرة بكرة واخرى عشية لانه اذا اكل في اليوم  
الاول بكرة اخذ عن المعدة واعالى الامعاء في عشية فاجتنب  
الى اكل متانف واذا اكل حينئذ لم ينهض الشهوة في بكرة اليوم  
الاقى فيحتاج الى تاخير الاكل الى قريب من منتصف النهار واذا  
ح لم ينهض الشهوة في عشية وانما قلنا اذا كان الاكل للشبع  
لان الذى يكون لاجل النقلة واللذة بمحون يكون في اليوم مرارا  
كثيرة وانما قلنا اذا كانت المعدة وافية الهضم كفاية البدن  
ولم يجتمع الى تفريق الغذاء لان المعدة لو كانت ضعيفة كما في المشايخ  
ومن اعتراهم اسهال مفرط وكانت الحاجة ماسة الى تفريق  
الغذاء كما في الاطفال للنمو والرطوبة ابدانهم وكثرة التحلل منها  
لم يكف المرات المذكورة في اليومين بل يجب التفريق في المرات وانما  
قلنا الغير المعتاد اذ لو كان معتاد المرتين او ثلث مرات في يوم  
يجب ان يستمر على العادة فان العادة وان كانت مذمومة لا يجوز  
تركها بفتة على اكلة واحدة يضر الخفاء المحرورين وينفع الغلاء  
المضطوبين واعلم ان الجوع يذهب الاملاء ويقلل الدم ويهزل  
السمن المفرط ويذكي الحواس ويستاصل الامراض الرطبة ويحلل  
النفخ والرياح واما افراط الجوع فانه يجعل الدم حارا حريفا يابس





الصداغ ويزخى القوة ويصح الامراض الصفراوية واحمل الابدان  
 له اصلها واييسها فراجا والكهول والمشيخ والمدين هم موافاتهم  
 يحتاجون الى غداء رقيق متواتر واما الصبيان والفتيان والنساء  
 ومن لحم رطب وهو ابيض ازهر فيقل صبرهم على الجوع والعطش  
 وينهك ابدانهم سريعا ولا سيما ان كانوا في بلد حار وتحركوا بحركات  
**قوية الحديقة الثالثة والعشرون** في تدبير المعدة اذا ابتليت  
 وفسدت بحيث لا يكاد يشتهي صاحبها الا الاشياء الحريفة ولما  
 وصارت عايفة متنفرة لسائر الاغذية خصوصا الحلوة والدسم  
 منها اعلم ان المعدة اذا اتصفت بهذه الصفة يدل على حصول خلط  
 غليظ خام فيها واصح الاشياء لدفعه القيئ فينبغي ان يتقيأ ما يسكن  
 العسل والفجل على السمك المالح من التلطيف والجلاء واستعمال  
 السكجنين بالماء الفاتر او الاعانة في التحليل ولو طبخ فيه اصل  
 النوس كان اولى **الحديقة الرابعة والعشرون** في شرب  
 الماء على الطعام اعلم انه لا يجوز شرب الماء الكثير على الطعام لانه  
 ان شرب الماء الكثير عليه فرق بين الطعام وبين جرم المعدة  
 ويطفو الطعام وحينئذ لا يجود الهضم لان الهضم الجيد انما  
 يصلح مع اشتغال المعدة واستقرار الغداء في قعرها وهما منتفخان  
 وخصوصا اذا لم يكن الغداء ارضيا ثقيلا واما اذا كان ثقيلا فلا  
 يقوى الماء على اقلاده لانه يرسب في الماء وان اكثر منه ويجب

ان يتربص بالشرب الى حين نزول الغداء الى المعدة ويعلم ذلك  
 حصول الخفة الاعلى وان اذاه العطش من احتداد المرار او من  
 تناول اغذية حارة ولم يمكن الصبر فلمض شيئا يسيرا من الماء  
 البارد وكل مكان ابرد اقنع اليسير منه عن الكثير وهذا القدر  
 ينشط المعدة ويجمعها واذا امكن المصابرة الى ان تحفت اعلى المعدة  
 شرب من الماء دون رية باقتصار في مقداره وينظر فان عطش  
 بعد ذلك ففطشه كاذب يذهب بالصبر والنوم وهذا التدبير  
 اذا كان المزاج باردا والغذاء رطبا جدا واما اذا لم يكن كذلك فتأخير  
 الشرب الى ذلك الوقت مما يفسد الهضم والحاصل ان شرب الماء  
 يختلف بحسب اختلاف الاغذية والامزجة فاربعض الامزجة لا يجوز  
 منعه منه ولو في خلال غداء الرطب كالامرق والفواكه الرطبة  
 وقد قيل اذا اردت شرب الماء فانظر قد رما يروييك فاشرب  
 نصفه فانه اصح لبدنك واغنى لمعدتك واقل لبولك واهضم  
 لطعامك واعلم ان شرب الماء في اثناء الطعام ارجأ من الشرب  
 عقبه لان فيه مع ذلك فسادا اخر كنع استقرار الطعام  
 وتراكم بعضها على بعض واجتماعه في اسفل المعدة فان الهضم  
 في اسفلها اكمل لكن الاصل في رحمة الله قال في شرح الموجز وسمعت  
 بعض الاصدقاء ان شرب الماء في اثناء الطعام يمنع تولد الحصاة  
 في الكلية واطن ان سببه ان الماء الوارد يمنع من تراكم اجزاء الغداء



بعضها على بعض لانها اذا تراكمت واتصلت فاعل شيئا منها  
يصلب في بعض المجاري بسبب حرارة شديدة تصادفه فيتولد  
لاندفاء ذلك الجسم الصلب الى الكلية بالماء الذي يشرب عقيبه  
**الحديقة الخامسة والعشرون** في المصابرة على العطش والجوع  
بالنسبة الى الامزجة اعلم ان المصابرة على العطش والجوع نافعة  
للمبرودين والمرطوبين لان المصابرة عليهما توجب هيجان الحرارة  
الغريزية فتزيل البرودة بالضدية والرطوبة بالتنشيف ولهذا  
ينتفع المبرود بها واما المبرودون فيتنفون بالمصابرة عليهما  
لانها بحرارتهم ح واستنزاهم صبرهم على الجوع انصبأ حرار الى  
معدتهم فاذا تناولوا فسد طعامهم وشهوتهم ايضا لوجود طعام  
فاسد فالمعدة ففرض لهم في النوم واليقظة ما يعرض لمن فسد  
طعامه ويعرض لهم ايضا لوجود طعاما فليسا في معدتهم فيجأون  
ح الى شرب ما يحد ذلك من المعدة ويلين الطبع من المليئات  
الخفيفة مثل الاجاص او شئ يسير من الشير خشت وانما احتج  
الى المليئات الخفيفة لعدم الحاجة الى القوة اذ لم يتمكن المواد في  
العروق والامعاء **الحديقة السادسة والعشرون** فيما يضر  
على الطعام ويفسد الهضم وهو امور احدها الشراب المسكر  
فانه على الطعام من اضر الاشياء لانه بسرعة نفوذه ينقد الغذاء  
قبل الهضم ويورث الشدد والعفونة وثانيها الحلاوات

فانها اذا تناولت على الطعام اسرعت الطبيعة بجذبها قبل  
الانهضام التام لمجتها اياها واورثت السدد والعفونة والشدد  
توقع في امراض كثيرة كالاستسقاء واليرقان ولورم السوردي  
في الكبد وبطلان الشهوة وثالثها الهواء الغليظ فانه بسبب مخالطة  
من الارضية والرطوبة الردية اذا استنشق يغلظ الروح ويفسد  
مزاج القلب فيفسد الهضم لا محالة ورابعها الماء الغليظ فانه بما  
بخالطة من الارضية تبقى على المعدة ويمنع من ملاقات الطعام جرم  
المعدة فينطفو الغذاء ويفسد الهضم وح لو اريد تدبيرها ينبغي  
ان يشرب عليه ماء حار طنج فيه عود ومصطكى للتطيف وتقوية  
المعدة وخامسها استعمال الغذاء اللطيف قبل الغليظ فمن كان معدة  
حارة اذا استعمل الغذاء اللطيف ولا اشتملت معدته عليه للطافة  
واشتياقها اليه فاذا استعمل بعده الغليظ عافته المعدة  
وتنفرت عنه فيفسد الهضم فان اضطر الى استعمالها يجب ان يقدم  
الغليظ ويتناول قليلا قليلا ثم يتناول اللطيف لان المعدة ح  
يشتغل بكل منها اما عن اللطيف فلان التغذية يحصل منه  
بسرعة واما عن الغليظ فلانه يتقدمه والحصوله في قعر المعدة  
انهضم هضم تاما وانما قلنا ويتناول الغليظ قليلا قليلا ليندفع  
ما قبل وهو تقديم اللطيف على الغليظ اعلم ان الواجب على المستحض  
العسر التحلل استعمال اغديه بسيرة لطيفة رطبة لقله ما يتحلل



منه وعلى المختلخل السريع التحلل استعمال اغذية كثيرة جافة  
لكثيرة ما يتحلل من البدن وهذا التدبير يلزم ما لم يكن في بعض  
اعضاء البدن ما يمنع عن ذلك ضرورة لانار بما اضطررنا الى  
استعمال ما يوافق العضو لا لم وان كان مخالفا لحاجة سائر  
البدن كما انه متى كانت الكبد باردة ضعيفة ضعيفة المجاوى  
اجتئنا الى استعمال الاغذية اللطيفة ويجنب الاغذية الغليظة  
وان كان سائر البدن محتاجا اليها لقصف والتخلل لئلا تحدث  
الاغذية الغليظة في الكبد سد داومتى كانت الكبد حارة فينبغي  
ان يجذر صاحبها الاغذية الحارة الحلوة بسرعة استعمالها الى  
المرّة الصفراء وان كان البدن محتاجا الى مثل تلك الاغذية ومتى  
كانت المعدة ضعيفة اجتنب الى ما يقويها ومتى تولد فيها بلغم  
اجتنب الى ما يجلوه وتقطع ومتى كانت الاطعمة بطفو على المعدة  
اجتنب الى استعمال اغذية غليظة ثقيلة رسب فيها والى حركة  
يسيرة بعد الطعام ليخط الطعام عن المعدة قبل انفضاضه  
اجتنب الى ما يقيض ويمسك ومتى كان الطعام بطيئا لا يتحرك  
اجتنب الى ما يجدره **الحديقة السابعة والعشرون** في تدبير  
الامتلاء وفساد الغذاء اذا افطر في الاكل والشرب وعرض في  
الغذاء الذي في المعدة فساد فافضل تدبيره القى بشرب  
الماء المغلي فيه الفجل والشبث وعرق السوسر المحلول فيه

السكنجيين

السكنجيين البرورى ان كان الجشاء حامضا وان كان دخانيا او ما  
ثلا الى المرارة فليشرب الماء البارد بمثل السكر والليمون لانه يخرج  
الفاسد بسرعة قبل وروده في الامعاء وان منع مانع عن القى  
بان لم يكن مقدار له او كان في صدره او حلقه اذى فليشرب الماء  
المغلي فيه المصطكى والكمون مسخنة مرة بعد مرة حتى يتجدد الطعام  
الفاسد الى الامعاء فان اتخدر الى الامعاء اعينت الطبيعة على الخرج  
بشرب ما يطلق بالرقق من الادوية الغير المفرطة في الاسهال ثم  
ان كان العليل محرورا ينبغي ان يستعمل الاطريفل الصغير وهو  
مقوية للاعضاء العصبية دافعة لالات الغذاء من الفضول  
او السكنجيين السكرى فانه يقوى المعدة ويدفع الصفراء والبلغم  
سيما اذا كان معه شئ من المسهلات وان كان مبرورا فيستعمل الكون  
الذى لم ينعم سحقه او الجوارش التمرى والشهريار في لان كلا منهما  
مع اخراج الغذاء الفاسد بالاسهال يقوى المعدة وينقيها ويتبدل  
اعرض لها بسبب ذلك من الضعف ويعين على هضم ما بقى من  
ذلك الغذاء ويدفع غوائل الامتلاء فانه سواء كان من الطعام  
او الشراب مضر جدا الا ان الامتلاء ومن الشراب اقل ضررا الكون  
الطف واسهل اخذارا واسرع انفعالا وانفضاضا ومن اللين  
الخفيفة التي تحدرها في المعدة ثلث حمصا من الصبر بما و حار  
فانها تنقى الفضول الصفراوية والبلغمية في المعدة ويرد الشهي



او نصف درهم من الصبر ومثله من علك البطم ودانق بوري  
 روي فان هذه الاشياء اذا استعملت بماء حار تنفع جدا لما فيه  
 من التليين والتنقية والجلاء وما هو خفيف ويجدر ما في  
 المعدة حمصتان او ثلث من علك البطم فانه يفعل ذلك من  
 غير ان يضر بالامعاء وربما جعل فيه مثله او اقل منه من البورق  
 فانه يجلب بقوة ويقطع الاخلاط الغليظة وما هو محمود في  
 ذلك جدا شيء من الاقيثون مع شراب الورد يسير ليكون فعله  
 اسرع جدا وهذا التدبير كله على تقدير احتمال المزاج واوفق  
 الاشياء بعد اخذ الفداء الفاسد الى الامعاء الحقنة فانها  
 معالجة فاضلة في بعض الفضول من الامعاء بالذات ومن  
 سائر الاعضاء بضرورة الجلاء فالحقنة النافعة في ذلك  
 للمرض ان يقع فيها البسفاج والنساء وعرق السوس المجرد  
 والحطمي المقشوب ونور الخبازي والسستان فان احتيج الى اقوى  
 منها زيد التدبير المروض وان احتيج الى تسخين وتحليل زيد  
 بزر الكرفس وبزر دايز باخ فان دعت الحاجة الى القوة منها  
 قويت بالسقمونيا والبورق بقدر الحاجة ويعمل فيها شيء من  
 الدهن والعسل او السكر ويصلح وحقن الصبيان العسل لما فيه  
 من الجلاء الرطوبات كما يصلح زيادة الدهن للمشايخ قال جالينوس  
 في كتابه المسمى بحفظ الصحة الحقنة بالزيت من اوفق الاشياء

للمشايخ فان الطبيعة المدبرة للبدن اذا قوت فقلت فعلها  
 بمشيئة بارئها ودفعت الازدية واغنت عن الحقن وغيرها بتدبير  
 الله الكافي ولطف المتدارك الثاني فان العناية لا تضر معها  
 العناية فان تزايد الحال في احدي الصورتين فان الطريق في ملاطفة  
 واما اذا لم يحتمل شيئا من ذلك فلا يجوز الاقدام على شيء منه  
 بل التدبير ان ينام يوما طويلا وهجر الفداء يوما واحدا اما النوم  
 فليعين على هضم ما في المعدة بسبب توجه الحرارة فيه الى الباطن  
 واما طوله فليزيد هضم ما في الكبد والعروق لا سيما لو اخذ من  
 اليها شيء من ذلك لاحتياجها الى زيادة مكث فيها واما هجر  
 الفداء فلتستغل الطبيعة بالكلية بهضم ما بقي في المعدة وغيرها  
 ولا يتوجه الى وارد جديد واما كونه يوما واحدا فلا يفطر الجوع  
 واذا خف بعد النوم والهجر المذكورين استعمل لتنظيف البقية وانتعاش  
 الحرارة الغريزية ولطف الفداء ليغني القوة بهضمه وتبدار بمقاساة  
 دفع الامتلاء فاذا فعل ذلك ولم يستمر بل يرى ثقلا وكسلا علم ان  
 ذلك بسبب امتلاء العروق من فضوله فان الغذاء الكثير المفرط وان  
 انهضم في المعدة فانه فلما نهضم في العروق لان الهضم فيها يحتاج  
 الى قوة قوية لكون جوهرها قليلة الحرارة وح لم يكن القوة قوية  
 لم ينهضم فيها ويبقى نيا وتعددها فيورث ثقلا في البدن وكسلا  
 وتعطيا اما الكسل والثقل فلان تلك المادة تكون كلاء على الطبيعة



لعدم الانتفاع بها في المعدة التقيدية واما التمثلي فلا يحتاج الى القول  
 البخارية الموجبة لذلك بسبب قصور الهضم في العضلات وازادة  
 الطبيعة دفع الموزي بجرها اياه واذا كان الامر كذلك لا يكفي  
 للعلاجات الخفيفة بل ان يعالج بما يستفرغ من العروق وذلك بالمسهلات  
 المخصوصة بتقوية العروق **قاعدة يجب حفظها** لما كان التخمير اعداء  
 للصحة اردت ان تبسط الكلام فيه فنقول ان التخمير من اعظم  
 الاسباب قوة في فساد الدم واجلبها للامراض فيجب التحفظ من  
 وقوعها والمبادرة الى صلاحها اذا وقعت لانها ان استدركت  
 في المعدة ودفعت بالقئ ويولغ في التسقي منها امن اكثر عاداتها وان  
 استدركت في الامعاء ودفعت بالمسهلات او الحقن المذكورة  
 فقد خلص البدن من نكابتها فان تزايد الحال في احدى الصورتين  
 فالطريق في ملاء طفته اما الاولى اذا لقي القئ وانقطع ووثق بها  
 النقاء وان لم يكن البطن يابس اخذ شراب تفاح او رب حماض  
 للاترج فان لم يستجف من حبس الطبيعة اخذ رب سفرجل او رب  
 ريباس او رب رمان الحامض فان افرط القئ حتى تجاوز الاعتدال  
 تركب له سفوف من سماق وكزبرة وطباشير وذرورد ويبقى بماء  
 اغلي فيه عسافلزلج الكرم بررب السفرجل ويضع اغصان الكرم  
 الرطبة الحامضة ويتبخر بنجور عطر وينام فاذا سكن يتنقل بالجو  
 ثنات العطرة او الميعة المطيبة او الساذجة بحسب المزاج ويتأمل

فان كان مع التي احتباس في الطبيعة فينقع الالباص الكبار والتمر  
 هندي في ماء ويمرس ويبرد في يبر ويصفى ويختقل بالتليين ولو  
 يفتيلة مسهلة فان حدث قئ واختلاف معاجرعه ماء حار مرات  
 فان سكن يدخل الحمام ويخرج منه فينام بعقبه فان انتبه واحس  
 بجوع ينقع له زنة عشرة دراهم كوك مفتوت في شراب ريحانة  
 عطر لمن شربه او في ماء ورد ورماني ومع قليل سكر ويتناوله وفي  
 الصورة الثانية ان زاد الاسهال عن الاعتدال جرعه جرعات  
 من ماء حار بقوة قد اغلي فيه مصطكي ومكون واذا نقيت المعدة  
 والامعاء يستف ترنة درهم بزر قطونا صحاح وشرب عليه شراب  
 تفاح وشرب ورد بماء اغلي فيه الحظي مبرد في البئر فان قوى اسهاله  
 يعطى سفوف حب الرمان وبعده رب السفرجل الساذج وان خشيت  
 ضعفا قوة بمرقة فروج دون جرمة قد اغلي فيه صندل مقاصير  
 وحب رمان محمص مدقوق وقطع سفرجل ان وجدت ضعفا ظاهرا  
 وان كان عنده عطش يستحب بزر الرجلة العراقية بعد دقاها في  
 مشروبه فان زاد حتى احدث مزاجه ذر عليه الطباشير واطل المعدة  
 والكبد من خارج بماء الاس ودهن سفرجل واخوص على تنويمه  
 وتوديعه فان شكى عن وجع فتواده مرخ المعدة من خارج بدهن  
 السفرجل مغلي فيه مصطكي وغبير واذا سكن ما يجده من الازى  
 واحتاج الى اشتغال الطبيعة نقله بوردر مربي ومجون عود



بحسب المزاج واذا لم يكن محمولا ينبغي ان يدخل الحمام بسرعة واستعمل  
في الصورتين ما هو الواجب وانا كان في اليوم الثاني يباكر الغداء  
وقد احتفل بالحركة المتعد قبل تناوله وينبغي ان يكون جوهر غذائه  
لطيفا كفرايج معمولة برمان او حصرية بلا جباش بل معصلة  
ومقيلة بزيت الى ان يحمر ويحلى بسكر مكرر وبطبيب بمصطكى ودار  
صيني او يقتصر على مصلوق بفرايج مفوهة بمصطكى وقرفة  
حسب وهو الاول وليكن الغداء في مقداره اقل مما جرت  
به عادته ويحترن فيها من ادخال اكل على اكل وعند اخذ الغداء  
في الهضم يشرب من الشراب النافع الذي انا واصفه وهوان  
يؤخذ رطلا من قيقع الزبيب وشله عسلا نقيا فيجعل في  
اربعة ارطال من ماء المطر في قدر برام ويرفع على نار معتدلة  
ثم يؤخذ دار صيني ودار فلغل وزنجبيل وقرنفل من كل واحد  
عشر دراهم جوز بوا عشرة عدد مدقوقا ناعما ومصرورا في  
خوفه مخحلة وتلقا في القدر ويطبخ الى ان يبقى الثلث ثم ينزل  
واذا برد يوعا في انية ملساء الداخل ويختم ويترك ثلثة  
شهور ثم يؤخذ منه بعد الطعام من اوقية الى اوقيتين بحسب  
المستعمل مفرجا بالماء ويلزم الدعة والنوم بعقبه وينتقل  
الى الاغذية المعتادة قليلا قليلا ويمتنع من التخليط اسبوعا  
او اكثر ويتعاهد القئ قبل تناول الطعام ويتوقى الاغذية

البطنة  
الغليظة

البطنة الانضمام وقد يكتفى في شفاة الخفيفة بالصوم والنوم  
وليكن معظم اجتهادك في تمهيدك للقانون في حفظ الصحة الحذر  
من النخم فلا شيء على الابدان اضر منها لاسيما اذا تكررت وشها ما تولد  
عن اغذية مختلفة خاصة اذا كانت غليظة فانها تولد امراضا مريضة  
مزمنة واما ما تولد من الاغذية اللطيفة فهي مولد لامراض حادة <sup>مقولة</sup>  
وقد يقتل النخمة القوية الخبيثة في يومها كما حققه الفاضل جالينوس  
في حفظ الصحة التحفظ من الاكل الكثير والامتلاء الزايد عن الحاجة  
قالوا ان المتخوم كراكب البحر ان سلم قيل فحاطروا ن عطب قيل مفر  
وقد احسن الشاعر حيث قال لا بارك الله في الطعام اذا

كان هلال النفوس في المعدة كم دخلت لقمة حشا شرة

فاخرجت روحه من الجسد فمن اراد ان يبقى صحتة يجب  
عليه حفظ المعدة بتقويتها وبديقتها وتنقيتها بتجاوبها وتلك  
التقوية ينبغي ان يكون باستعمال الاطراف الصغرى وجوارش  
المصطكى والبلنجيين السكري وغير ذلك من المقويات **الحديقة**  
**الثامنة والعشرون** فيما يتدارك به مضار كثيرة الاغذية  
بطريق الاعانة على هضمها اعلم انه يتفق بحكم مطاوعة الشهوة او  
صروده اخرى تناول اغذية غير موافقة للمزاج الاكل فيجب الاعتناء  
بدفع غائلتها حذرا من وقوع امراض ناسبها فان كانت تلك الاغذية  
حارة وخيف من ضعف الطبيعة عن اجادة هضمها ينبغي ان يستعمل



السكجيين سيما البروري اذا كان معمولا بالسكر فانه انفع للمحرورين  
وان كان معمولا بالعسل فالساج منه كاف لقوة جلالة وتقطيعه  
وان كانت باردة يستعمل ماء العسل وان كانت غليظة ينبغي  
ان يستعمل المحرور من السكجيين القوى البروري ليحصل الا  
من السداد الاغذية الغليظة كثيرة الاستعداد لها والمبرود  
ينبغي ان يستعمل الجوارشن الغلاء في او الكوفي فان كلاهما ينفع  
في برد المعدة والكبد وسوء الاستمراء **الحديقة التاسعة و**  
**العشرون** في ان اى الغذاء احفظ للصحة واية اغذية احفظ  
للقوة اعلم ان الغذاء اللطيف احفظ للصحة لانه يفعل عن القوة  
المغيرة بسهولة ويستحيل الى جوهر البدن بسرعة وح لا يبقى منه  
فضلة تورث مرضا والغليظ مع انه ليس كذلك لعدم استحالته  
الى جوهر البدن الا بتوفر عمل من الطبيعة لكنه احفظ للقوة و  
الحلادة لانه بتوليد غذا قويا بسبب غلبة الارضية لا يندفع  
عن البدن بسرعة ويبقى قوته فيه لكن يجب على صاحبه ان يراعى  
امرين الاول ان لا يتناول الا بعد الجوع الشديد اما لان بقايا فضوله  
غليظة فيصير على الجوع حتى يتحلل عن العروق والاورعية اولانه  
يشير حرارته عند تناوله فينفع التصرف فيه اقوى لكن لا الى حد  
ينصب المراد الى المعدة لانه مضر لما سبق الثاني ان لا يستكثر  
منه بل يكتفى بالقليل ليهضم جيدا فان قيل ان الحكم المذكور لا

يصح على الاطلاق لان الغذاء اللطيف ليس احفظ للصحة لمن يكون  
معدته قوته الحرارة لاخر اقل فيها سريعا والغليظ ليس احفظ للقوة  
لمن يكون معدته ضعيفة لعجزها عن هضمه قلنا ان الحكم انما هو  
بالنسبة الى صحيح المزاج والاعضاء اعلم ان الاطباء امروا ان يجنب  
كل غذاء يتولد منه اخلاط غليظة لزجة والغذاء الكثير الفضول  
والذي يقذو كثيرا جدا وان يقصد من الاغذية ما يكون غذا و  
معتدلا في الكمية مائلا نحو القلة لان كل كثير عدو للطبيعة ومفسد  
لها قال الشيخ في القانون والغذاء وان كان صديق القوة فهو عدو لها  
لصداقته المرض الذي هو عدو والقوة وقد علمت ان صحة الطبيعة  
وستها وقوامها الاعتدال وكون الغذاء في كفيته محمودا مائلا للطافة  
قليل مشهيا مالم الوفا لذي سهل الانهضام يكون مقوما لها ولذا يجب  
ان يجنب حاقظ الصحة من الاغذية ما يقذو قليلا وهو مع ذلك  
غليظ الجوهر كالقديد من اللحم والسمك ولجيبين قال جالينوس  
الاطعمة القليلة الغذاء مد منها لا يطول عمره اقول لانه يقلل من  
قوته ويجف اعضاءه الاصلية **الحديقة الثلاثون** في حكم الفواكه  
مع الغذاء اعلم ان الفواكه الرطبة يجب تقديمها على الطعام ليكون  
لها طريق النفوذ اذا انهضمت فلا يفسد ولا يفسد الغذاء فلو اخرجت  
لافسدت الطعام بسرعة استحالتها بسبب المائية وانما قيد الفواكه  
بالرطبة ليفيد جواز استعمال اليابسة منها بعد الطعام واولا الى



تركها مطلقا اي سواء كانت مرطبة او يابسة قبل الطعام او بعدها  
لان كلها يملأ الدم مائبة يغلي في البدن عنصارتها ويورث الامراض  
العفنية ولو اتفق تناولها يجب المشي والحركة بعده لينزل الى اسفل  
المعدة ثم يتناول الامراق بعدها حتى يخرجها من المعدة قال القرطبي  
اعلم ان كل ما انبتته الشجر من الفواكه الرطبة فهو مذموم الغذاء  
للانسان على العموم لكنها يتفاضل في الرداءة فمنه ردي جدا كالخربز  
والنبق والزعرور ومنه قليل الرداءة قريبا من الجودة كالتين و  
العنب وجالينوس يقول انهما سيد الفواكه وهما اقل ضررا لکنهما  
لا ينفك عن الدم المائي اللازم لغذاء كل فاكهة وجالينوس كلام  
فيه يقول عن حكم النصيحة للناس ويحلف بالله اكل الفاكهة قال  
انه كان عادة ان يحجم كل سنة وان والده امره بتجنب الفاكهة فسلم  
من الحمى في تلك السنة وانه داوم عمره كله على ان لا يأكل فاكهة  
على حسب التجربة والقياس اقول صلاحة علينا في كون خلق كثير  
يأكلون الفاكهة ولا يحجون اذا الفوائد واختلاف الاستعدادات  
احكام اخر فلو اكل الهندي الخبز الجيد المحكم الصنعة ولحم الضأن  
لمرض ضرورة ولودا ومنا اخذ الارز بالسمنك كما يفعل الهنود <sup>مننا</sup>  
ضرورة والمقصود العلم بان الفواكه ردية فيقل منها ولا يختلط  
بالطعام وليؤكل منها كل ملين كلاجاص والعنب والتين قبل الطعام  
ولا يتناول الطعام بعده حتى يخرج من المعدة ويتناول كل قابض

منها كالسفرجل والكمثرى بعد الطعام ولا يؤخذ ذلك الا قليلا  
بقدر ما يشتد في المعدة فان الكثير منها يخرج الطعام عن المعدة  
بغير هضم كذا قال الشيخ الرئيس في الكتاب الثاني من القانون في  
السفرجل واشد الفواكه ان لا يستولى عليه الهضم بوجه ولا بد من  
فضلة مائية تبقى في العروق فيختلط مع الدم ويجري في العروق  
ويغلي ويكون سببا عظيم التوليد للحياة العفنية واما الفاكهة <sup>الباسية</sup>  
كالزبيب والتين اليابس والفسنق وقلب اللوز اليابس فليست  
بردية ويحمد للتنقل بها بعد الطعام وخاصة الزبيب والفسنق  
لانهما ينفعان الكبد جدا وصحة الكبد حاجتنا كذا قال جالينوس  
في كتابه المسمى بحفظ الصحة ولذلك يتناول شيء يسير من الحلوى الملام  
بعد الطعام فانه جيد بهضم الطعام هضمها جيدا صحيحا والاولى  
وذلك اكل الزبيب بان يرمى حبه واذ غمس التين في الانيسون  
المسحوق بالسكر واخذ على الريق امن من نفخه وكان مفتحا للجاري  
الغذاء لذينا مصليا اللون الفاسد مقويا للكلية والثانية وقد ينفع  
المحور في زمن الصيف باكل الفواكه الباردة كلاجاص والتفاح المن  
والسفرجل والكمثرى والمشمش والبطيخ الاحضر وسيجيء صفات  
جميع الفواكه وكيفية الاستعمال ومصلياتها على سبيل التفصيل  
في الحديقة السابعة والثلاثين ان شاء الله تعالى **الحديقة الحادية**  
**والثلاثون** فيما يتدارك به مضار الاعدية الغير الدائمة باعتبار



الكيفية اعلم ان من تأذى بالغذاء الحلو ينبغي ان يتدارك بما يضاؤه  
من الخوامض لان أكثر مضار الحلو هو استحالته الى المرار واستقاط  
الشهوة وامثال ذلك والخامض يؤثر اضرار هذه لانه يفتح الصفراء  
ويقوى الشهوة ويفيد التبريد ومن تأذى بالغذاء الخامض يتدارك  
بما يضاؤه من الحلو وما فيه حرارة قوة كالعسل فانه يضاد اثره  
في البدن لقوة حرارته ومن تأذى بالغذاء الدسم يتدارك بما  
القص كحب الاس والحريوب والرغور لافادة هذه الاشياء  
تجفيف رطوبة الدسم وكذا العكس **الدرية الثانية والثلاثون**  
في تاثيرات الاغذية باعتبار المداومة عليها اعلم ان مداومة  
الاغذية اليابسة تسقط القوة وتفسد اللون وتجفف  
البطن اما الاول فاما لقلة تولد الروح عنها لان الروح يتولد  
من الاجزاء الهوائية والاغذية اليابسة تغلب عليها الارضية  
فلذلك يقل تولد الروح عنها والاحتياج الاغذية اليابسة في  
الاستحالة الى عمل كثير يقتضي الضعفا ما لكثرة تعب الطبيعة  
اولتاخر بدل المتحلل عن الاعضاء واما الثاني فلقلة نفوذ الدم  
المتولد عنها الى الظاهر بسبب غلبة الارضية وذلك يوجب  
قشف الجلد ومداومة الاغذية الدسمة تكسل البدن وتذهب  
الشهوة اما الاول فلا فادتها كثرة الرطوبة للرغبة واما الثاني  
فلا يتلاد في المعدة المتنافي لتكاسف الذي لا بد منه في الشهوة ومداومة

للخامضة تجلب الهمر لقلة ما يتولد منها من الرطوبة والضعف  
للحرارة الغريزية بسببها وتكبح البلاغم وكذا حكم الاغذية الحريفة  
فانها بحرقتها توجب زيادة الاخلاط الموجبة للشيب ومداومة  
الاغذية المالحة تضر بالمعدة والعين اما بسبب لدغها او تنشيفها  
الرطوبة الفاضلة بحرارتها وجلاؤها ومداومة الاغذية اللزجة  
تورث السدد وضعف المعدة لانها تتخدر بسرعة تشبهها بالعضو  
ولذلك يكون الخيار بقشرة اسرع اخذار من المقشر بسبب ما في جلده من  
الجلاء المانع من تشبته بحمل المعدة فيسرع اخذاره وكذلك الخبز يتخالط  
اسرع اخذار من المتخول لما في التخالط من الجلاء وليفهم ان ملازمة  
الحمية في حال الصحة منهي عنها وليست بمحمودة فانها ينهك البدن  
وتهزل وتقل لجه ودمه ونخه ونذا قال النبي صلى الله عليه وسلم  
اشان لا يصح الصريح المحتمل والمريض المخلط والمراد بالحمية ان يلطف  
الغذاء لتلطيفا بالغامثل ان يغذى بالفرايج ومرقها او تلطيفا  
في الغاية القصوى مثل ان يغذى باطراف الفرايج هذا قول الشراح  
التقيسي وظني ان المراد بملازمة الحمية هنا ان لا يأكل الانسان  
ما يشتهي نفسه في الصحة سواء اقتصر على ما مرااقتصر على قليل  
من خبز وهو يشتهي اللحم وغيره وانما ينهك البدن ويهزل لان  
الطبيعة اذا اتبعت شهوتها تسأم وكذلك تسأم من غداء  
واحد اذا لم يكن خاليا عن طلب غيره وذلك مما يوجب تفرقها



عن الذي يأكله في الحمية فلا يتصرف فيه ولا يقبل عليه فلا تهضم  
 فلا يحصل بدل ما يتحلل على قدره فينك البدن لكثرة التحليل  
 ولذلك ترى الزهاد عجافا ضعافا فالحمية في زمان الصحة ضارة  
 كما يضر التخليط في زمان المرض بل يجب التحرز من الغذاء المول للخلط  
 الذي يتأدى به البدن وإذا اشتوى منه قلل مقداره واسبقه مما  
 يصلحه وإذا أحسن خلط غليظ في معدته يتناول شيئا من المولح و  
 الحريف لتذيب ذلك الخلط وتقطعه حتى يسهل على الطبيعة دفعه  
 من الجهة التي إليها أقرب ومن كان حافظا لغدائه في الكم والكيف  
 والزمان جاريًا في تربيته على ما ينبغي فانه لا يحتاج الى استفرغ  
 ولا رياضة ولذلك وإذا وقع خطأ في استعمال شيء من الأغذية  
 تربص ولا يأخذ بعده غذاء حتى يهضم عن المعدة وينقي باخذه  
 وينظر فإن حدث منه سوء مزاج قبول بما يضاذه كذا قال بقراط  
 ومن كلام جالينوس يجب ان يحفظ متحفظ في امر غذائه حتى يجري  
 امره دائما على الاستمرار ومن أكثر الأمراض **الحديقة الثالثة**  
**والثلثون** في احكام يحصل للغذاء باعتبار جمعه مع اخر اعلم انه  
 نقل عن اصحاب التجارب من الهند وغيرهم انه لا يجوز الجمع بين  
 اللبن والحموض كالخل وغيره لان الحموض تفقد اللبن للتجبن في المعدة  
 وذلك من اضرار الاشياء وربما يؤدي الى البرص عافانا الله تعالى  
 منه وقيل هذا مختص باللبن الحليب وهو الاظهر ولا بين السمك

واللبن لانهما مع كونهما غليظين سريعاً الفساد والاستحالة فيمكن  
 استعمالتهما الى الدخانية والسوداء او الى البلغم الغليظ وعلى الاول يورث  
 الجذام اللصع عافنا وعلى الثاني البرص وربما يحدث عنها القولنج  
 بسبب توليدهما الرياح الغليظة عسرة التحلل والخلط الغليظ  
 اللزج ولا بين ماست وجف اللحم طيراما الاول فانهما غليظان وفي  
 الفجل قوة منعقدة ولا يؤمن من وجع المعدة والامعاء والثاني  
 فانه ان جمع من الكبار من الطيور لزم الجمع بين الغليظين وان  
 جمع مع الصغار لزم جمع بين الغليظ واللطيف قيل لو طبخ اللبن  
 بلحم الدجاج والعصافير وجود الخلط بينهما لم يكن في ذلك زيادة <sup>مضرة</sup>  
 ولا بين سويق وازربلين لكونهما منفتحين ولا يجوز تناول دسم  
 كان في اثناء نحاس يتغير طعمه وكسبت كيفية مضرة منه وكذا قيل في  
 خل ترك فيه ولا يتناول شواء شوى على جمر الخروع لتغير جوهره بما في  
 جوهر الخروع من الفساد ولذلك يضر الاستظلال بشجر ونقل  
 منهم انه لا يجوز الجمع بين السمك الطري والطيخ خوف من حدوث  
 وجع السن والناصور ولا بين اللبن والخمر خذرا من حدوث  
 النقرس والاسترخاء ولا بين الارز والخل خوف من حدوث  
 وجع المعدة ولا بين العسل والبطيخ الحلو ولا بين البياض قلاء  
 واللبن ولا بين اكل السمك والجاع خفا من حدوث اللقوة ولا <sup>بين</sup>  
 الحماة وشئ من الحوامض خفا من حدوث الجرب وهما الاطباء



عن اللحم البايته حتى قال ابن زهرانه من مواد الاسقام ونهوا  
عن ادمان الاكل والشرب في اواخي النحاس وزعم ابن زهرانه يعقب  
الجذام وحدها وضع الدنانير من الذهب المفسولة في الطعام حال  
طبخه وقالوا انه يكسبه قوة نافعة للابدان وكذلك الشرب في اواني  
الذهب والفضة وطبخ الطعام فيهما فاعل لذلك واحق بهما الملوك  
واكابر الدنيا وليس ذلك في قدرة كثيرة ممن يروم حفظ الصحة بل  
يختار فيهما الطبخ في قدور البرام والخرف المدهون الداخل وافخر ما  
اكل الطعام في الصيني وبعده البرنية المالح والقاني وفي القصع التي  
تعمل من خشب محمود الكينية كالطرفاء والاثل ونهوا ان يوكل طعاما  
بدا فسادا وما كان نيا او متحرقا او مدخنا او ما لا يعرفه او يتغير  
نفسه منه او الطعام الشديد السخونة كالذي تنزل على النار بل يهد  
واللحم المطبوخ اذا بات فانه اراد من غير المطبوخ البايته ونهوا  
بجباء الاطباء عن الجمع بين حارين او باردين او الزجين او <sup>مستحيلين</sup>  
اوقاضين او غليظين او مرخين ورأوا ترك اللام واعتياد  
السكون على الاكل لتسكن النفس عند ذلك وتأخذ الطبيعة بقسطها  
منه ورأوا الصواب ان لا يعقب الغداء الخلو بلا مهلة فان الكبد  
يجب الخلو لها سبه طعم الدم فيجذب الكبد وينجذب معه بالضرورة  
شيء من الغداء وهو في لم ينهضم هضمه العاجية فيتولد عنه  
السدد وافهم انه قد اجتمعت الاطباء على ان حفظ المجاري والعروق

كلها من اكبر المهام في دوام الصحة ويجب ان يحفظ من ان يفسد  
او يتغير لا سيما مجاري الكبدية لان الكبد رئيس في توليد الغذاء وتحليل  
صفوه وتصيره دما ويرسله الى جميع اعضاء البدن فلا يستقيم  
عيش الحيوان الا بكونها مفتحة السبل نقية المجاري سالمة من السدد  
والضيق ليحري فيها الارواح والا خلاط ويندفع منها الفضلات  
قال الفاضل ابقرط انا كنا نحيا حيق طيبة فبصحة اكبارنا وقال  
الفاضل جالينوس من الخمر ان يكون منا قذا الغداء ومجاريه من  
الكبد مفتحة نقية واما بعد مضى ثلاث ساعات واربعة من حين  
الاغتذاء فان الشغل بالخلو مما ينهض القوة الهاضمة على الاستمرار  
والخلو المحمود هو الورد المزي ومعجون الانرج ومعجون السفرجل  
وجوارش العود بالسكر فقط من غير ادوية حارة ينقل منه  
**الحديقة الرابعة والثلاثون** في افضل الاوقات للاكل في اليوم  
ذكر الاطباء ان افضل اوقاته في الصيف بردا وقات النهار و  
في الشتاء استخفا وفي الربيع والخريف اعدلهما قال الشيخ الرئيس  
في القانون افضل اوقات الاكل في الصيف الوقت الذي هو ابرد و  
سكت عن البواق وهذا يحتمل على معنيين الاول ما مر ذكره والثاني  
ان افضل اوقاته في الصيف ذلك وفي بقية الفصول الوقت  
المعتدل من النهار اعلم ان الواجب على حافظ الصحة ان يراعي  
اوقات الاكل رعايدة جيدة وان يحترز بما يفعله الجها وهو



اقتصار الغذاء وقتا واحدا بحيث لا ينفذ فيه كالصلوة المفروضة  
لوقتها من غير التفات الى الشهوة الصادقة وهذا خطأ كبير جدا كثيرا  
الاذية جالب للابناء عدة امراض ردية ينبغي لحافظ الصحة ان  
يتوفى عن ذلك بوقاية الله تعالى قال الاسرثلي فليكن اخذ الغذاء  
في الصيف بواكره والعشاء عواصره كما حكى عن الاصمعي قال قلت  
لاعرابي يقولون خير الغذاء بواكره فسا يقولون في العشاء قال  
خير العشاء عواصره حتى يكون هذا باذاء ذاك وفي الشتاء وسط  
النهار وعادات الناس مختلفة في الاغتذاء فاكثروا تغذي و  
يتعشى والذي عليه راي الجمهور من الاطباء الاستاذين هو  
الاقتصار على اكله في اليوم وثلث بين يومين على ما ذكرناه في الطريقة  
الحادية والعشرين وقال بعض الاطباء من القدماء ان العشاء  
خير من الغذاء في الربيع والخريف واجتماع الحرارة في باطن البدن  
كبرد الليالي والنوم الطبيعي لكن يكلف مستعملا بامر من احدهما  
استعمال ما يمنع البخار من الصعود ويقوى في المعدة والساكن  
السهر قليلا الحان يخدر غذاه الى قعر المعدة ثم يتحرك بحركة  
لطيفة وينام بعد ذلك في دعة الله تعالى والغذاء الذي يتناول  
في العشاء كثير خير من الغذاء الذي يتناول في الغذاء في  
الليل من اجتماع الحرارة الغريزية في باطن البدن ووفور النوم  
وفي النهار بالضد من ذلك **الطريقة الخامسة والثلاثون**

في احكام الطعام ان الحلو من المعطومات في الاكثر حار يجب الكبد  
ويجذب القوة سرعيا ولذلك يقال انه يولد السدد الا ان حرارة  
الحلو ليست بالقوة وهو كثير الغذاء مغلظ مخضب للبدن معتدل  
الحلاء موافق للبدن الصحيح والحامض قليل الغذاء معتدل التبريد  
ملطف منزل للبدن ليس بموافق للبدن الصحيح معتدل في التقطيع  
والتلطيف والمالح اقوى سخا من الحلو وهو مخفف للبدن  
لا يغدو غذاء مناسبا له مانع من العفونة والمراقوى سخا من  
المالح وهو مخفف للبدن لا يغدو ملطف مقطوع والخريف اقوى  
حرارة من المرو هو دواء لا غذاء يقطع ويلطف ويسبح ويلدغ والتف  
منه ما يسخن ومنه ما يبرد الا انهما معتدلان ومنهما جبل الغذاء  
وعليهما المدار في تغذية البدن ونموه وهو غذاء لا دواء والدسم  
قريب المأخذ من التفت يسخن قليلا ويرخي ويلين ويمسح وينع  
الخريف والمالح والمرو العفص من شدة حواها والعفص يبرد باعتدال  
ويصلب ويخشن ويقوى ويعقل ويغلف والحلو يدفع تبريد الخافض  
ومضرية بالعصب وتبيجه للرياح والحامض يدفع تقطيش المالح  
واسخا من المالح يدفع صر الحامض بالاغصاب للذعة في المعدة  
والدسومة تذهب قمل البدن من الملوحة وتجففها ويعطشها  
والملوحة تذهب رخاء الدسم للمعدة وبساعة واستقامة  
للشوة والقانض يدفع رخاء الحلو للمعدة والحلو يدحض القانض



للصدر وشدة عقله للبطن وكذلك يعدل الدسم والقابض أحدهما  
 أحدهما الآخر لأن الدسم يرخي والقابض يجشش والحلو باعتدال  
 يملس وبافراط يجلو ويجرد والمريد في توليد السدد من الحلو  
 وهو يدفع اللدغ والجرد من المر والحريف يلطف غلظ التفة والدسم  
 والدسم والتفة يمنعان الحريف من الجرد واللدغ والسبح والحامض  
 والمر والحريف كلهما يلطف ويقطع إلا أن الحامض مع تلطفه لا يسخن  
 والمر يسخن لا بافراط والحريف يسخن بقوة والدسم والتفة غليظا  
 إلا أن التفة يبرد مع تغليظ والحلو يلطف بالذات ويغليظ بالعرض  
 وذلك أنه نفسه يلطف تلطيفا يسيرا لكنه لذيذ مشهي فتجذب الأعضاء  
 أكثر مما ينبغي فيحدث عنه غلظ ولذلك يحدث عنه السدد في أكثر  
 الأكثر الأحوال والحلاوة قد تكون في جوهر غليظ كالتمر من المفرا  
 والفلودج من المركبات وقد يكون في جوهر لطيف كالعسل وقد  
 تكون في جوهر قابض كحب الآس فإذا اجتمع الحلو والحامض تقطع  
 ويلطف باعتدال ولم يسخن ولم يبرد كالسكنجيين وإذا اجتمع  
 الحلو والدسم غذا غداء كثيرا وغلظ كالحال في الجلاوى وإذا  
 اجتمع المر والقابض وقطع وقوى الأحشاء وفتح السدد  
 وقت الحصا كالحال في الراسن وإذا اجتمع القابض والمالح  
 قتل ويتسروا وكان غذاؤه قليلا رديا كالحال في الزيتون الماء و  
 إذا اجتمع المر والمالح جفف شديدا وكان دواء لاغذاء كالكتبر

المالح وإذا اجتمع المالح والحريف سخن وجفف بقوة وكان دواء  
 لاغذاء وأصلح استرخاء المعدة وبردها ونفع المبرودين والمتر<sup>طوبين</sup>  
 كالحال في الجوارشنيات وإذا اجتمع القابض والحامض يبرد تبريدا  
 قويا وقع المرة والدم وعقل البطن وأضر بالصدر والرية كالحال  
 في الحصر **الحديقة السادسة والثلاثون** في طبائع الأطنجة  
 ومنافعها وكيفية طبعها **الشوار** يختلف بحسب الحيوان فإن  
 كان متخذا من الكبير كان حاريا يسا غليظا كثيرا لاغذية عسر  
 الهضم بطي الاخذار عن المعدة ولا سيما إن كان هزليا فهو عاقل  
 للبطن لكنه إذا نهضم قوى تقوية بالغة وإن كان صغير الجثة  
 فهو أخف وأمرأ وأسرع انهضاما وأقل تغذية وأرطب ويضر الشوار  
 أصحاب القولنج ولا سيما إن أكل بالزيت **المقلي والمطجن** من اللحم  
 حار يابس قليل الغذاء بالاضافة إلى ذي الأمرار وغير موافق  
 للأبدان اليابسة فلذلك يوافق المرطوبين ومن يتجشأ جثاء  
 حامضا وإذا رشح عليه الخل لطف وسرع هضمه وما قل منه بالزيت  
 كان أخف وما برز بالابزار الحارة أو ترك عليه المرى وحده كان  
 آخر والمقلية يولد ما كثيرا وتحصب البدن وتصلح لأصحاب  
 الأمزجة الباردة ويصلحها المرى والدارصيني والخولنجان ولا<sup>منج</sup>  
 الأمزجة الحارة ينبغي أن يضاف إلى المرى **الكتاب**  
 من اغذية الشتاء حار غليظ كثير الغذاء عسر الهضم لكن إذا نهضم



قوى الابدان واخلف بدل الاستفراغ وحسن اللون وينبغي  
لن اكله ان لا يخلط به غيره من الاغذية وان يוכל على جوع ويقل  
الشرب عليه **اللحم المسلوق** وهو الخني غداء صالح مقول الابدان  
زائد في الدم والمني يوافق اصلي الرياضة والمعدة القوية **الهرسية**  
اجودها ما اتخذ باللحم الطيف والنقي وهي حارة رطبة تنفع الباه  
وتريد المني وهي من اعدل الاغذية لبدن الانسان المعتدل المزاج  
الجيد الهضم وهي كثيرة الغذاء يوافق اصحاب الكد والرياضة وفي  
غيرهم يبطل هضمها وتضر بالمعدة الضعيفة وتولد في البدن فضولا  
كثيرة غليظة وتولد السدد والحجارة في الكلى والمثانة لاسبابها  
مع ما عمل منها باللبن وتولد الدود ويصلحها المري والليمون  
والفانيد بعدها واما ما طبخ منه بالارتر فغداؤه اقل من **الهرسية**  
واسرع انفضاضا **التكاج** اجودها المعتدل المزاج وهي معتدل  
لحر الرطوبة ينفع لكبد الصفراوين والدمويين ويقوى الشهوة  
وهي سريعة الانفضاض ويهزل البدن وتسبح ويصلحها ان يحلى  
بالشهد وصنعها ان يقطع اللحم قطاعا متوسطة ويغلى و  
يترك بعد غليانه زمانا لينشف ويسلق الجز والبصل والكرث  
ثم يخرج وقد زالت عنه اللزوجة فيغسل بالماء البارد ثم يغلى  
بالخل والابازير والبقول ثم يطرح اللحم ويكون وقودها ساكنا  
ويغذب بالسكر والعسل ويصنع بالزعفران ان ارادها

صفرا وان ارادها حلوقية التي فيها نشاستج العصير المقصر في يوم  
**الدبك بريكة** وهي معتدلة في الحرارة والبرودة يابسة نافعة  
للمحررين مقوية للمعدة الضعيفة الاستمراء والتي فيها بلغم واجودها  
المعتدلة المحمضة والملوحة وهي يضر بالسوداوين والخفاء ويصلحها  
خبث القرع وصنعها ان يقطع اللحم ويجعل في قدر ويلقى عليه حمص  
مقشر وكزبرة يابسة اورطبة ويصلح وكراث فارسي ويطرح  
عليه ما يعم من الماء وشيء من الشيرج ويغلى ويؤخذ مرغوته  
ويلقى عليه خل خمر ويطبخ حتى يتبين طعمه ثم بعد ذلك يستحب  
قوم ان يعدلوه بالسكر ثم يلقى عليها المري ويقل ثم يلقى عليها  
كزبرة يابسة وفلفل ويغلى فاذ انضجت فليؤخذ وطيب  
ويذاب شيء من المرق ويعاد الى القدر ويلقى فيها سذاب ويلقى حتى  
يتشرب ويرفع **الحصرمية** وهي اشد تبريدا يقع الصفراء وتبرد  
وتعقل ان كانت من حصرم طري ويضر بالصدور الضعيفة  
ويصلحها اللوز المر والمختدة بماء الحصرم الطري تولد رياحا  
في المعدة والمعاء لكونها من ثمرة فحة فان حدث فيها ذلك فليؤخذ  
بعدها شيء من العسل والزبيب وصنعها ان يقطع اللحم السمين  
اولدجاج عن مفاصله ويلقى في القدر ويغرق بالابازير مثل  
الكزبرة والكمون لمن اراده والاجود ان يكون بماء الحصرم  
العتيق العذب فان كان الحصرم حديثا القى في اناء وعصر



باليد فهو اول من يطبخه بماء ثم يلقى فيه يسير من ملح وطاقات  
 نفع وصعرو ويترك ساعة ليأخذ طعم ذلك ويصفوا ثم يلقى على  
 التبخير ماء ويمرس ويصفى ويلقى فيه نفع وسنابس وقضبان  
 البقلة الحما فاذا انضجت التي فيها اللوز المر با فان كانت ناقصة  
 الحموضة التي فيها ماء الليمون بقدر الحاجة ثم يقطر بماء الورد  
 من يلقى فيها الكراث والجزر والبصل فليسلقه في قدر اخر بماء  
 ومن احب ان يعملها باللبن الفارسي فليلقى فيها منه ثلثة ارطال  
 على ماء الحصرم فاذا على التي اللحم فاذا انضج اللحم نصف نضجة القيت  
 ثوابله وما ينضج **الشماقية** اخودها الذي بالسماق الحديث  
 الاحمر باردة يابسة ينفع من ضعف الاحشاء الحارة وتحبس  
 الطبيعة وينفع من نزف الدم ونفثه وهو نافع للحمرورين  
 واصحاب غلبة الدم فمن اراد حب الطبيعة جعل معها قضبان بقلة  
 الحما وورق الحماض ومن ارادها ان لا تحبس الطبيعة جعل  
 معها السلق وهو ينضج بالصدر ويصلحها المهلبية وصنعتهما  
 ان تقطع اللحم السمين ويقرق بالشيرج والبصل والابزار  
 الرطب ثم يسيرج الاحمر ويلقى عليه كزبرة ويسير قرنفل ثم يلقى  
 عليه ماء السماق قد نفع واخذ صفوه من غير ان يعصر ونفع  
 وجوز مدقوق **الزركشية** وهي باردة يابسة تنفع اصحاب  
 الامزجة الحارة والاكباد الاستفراغ الصفراوي وهو من

افضل القوا بصل لذة ومنفعة سيما اذا عمل بالدرايج والطياريج  
 والفرايج وينضج بالاعتقال ويزيل ذلك حلو السكر وصنعتهما  
 كصنعة السماقية **الزيرباج** اجودها السكجينية المزاج وهي  
 معتدلة تولد دما معتدلة وينفع اصحاب الامزجة المعتدلة  
 ولا يكاد ان يضر الغير المعتدلة ويسكن الاخلاط وتزيد القوى  
 ويفرح القلب وربما اضرت بالمعاء ويصلحها السكر وصنعة  
 الزيرباج ان تقطع دجاجة على مفاصلها ويجعل معها اقطاع دار  
 صيني وشيرج وحمص مقشر ويصب عليه ما يغمر من الماء فاذا  
 على يؤخذ رغوة ثم يطرح عليه نصف رحل خل خمر وربع رحل  
 من الجلابا والسكر المدقوق ويضاف الكل بماء وورد في صحن  
 ثم يطرح عليه اللحم ويطرح عليه درهم كزبرة مسحوقة متخولة  
 وعود سذاب ثم يصيغ بالزعفران لمن ارادها صفرا ومن ارادها  
 حلوقية جعل مع الزعفران نشاستج العصفرو يمسح القد بماء  
**المصلية** وهي باردة معتدلة الرطوبة تقيح الصفرا وتلطخ  
 المعدة ويصلحها حلو السكر وصنعتهما ان يقلى اللحم بالزير فاذا  
 تفرق طرح عليه اللبن الفارسي والمصل المحكوك بماء حار ويطبخ  
 بنار معتدلة حتى ينطبخ **المضيرة** اجودها المعتدلة الحارة  
 مع ليمون ملح وهي باردة معتدلة الرطوبة يقيح الصفراء  
 ويعفي غداء كثيرا وبلطخ المعدة ويولد البلغم ويضر اصحاب





الامرجة الباردة ويصلحها حلوا السكر بعدها وان يطرح فيها  
 الازير الحارة كالدارصيني والفلفل والخولجان وصنعتهما  
 ان يقطع اللحم اوسا طامع الالية وان كان فيها فراخ قطعت  
 على مفاصلها ثم يعرق وطرح عليها اللبن وجعل فيه الليمون  
 المملوح والتفنج الطري ويطبخ بنا رليئة معتدلة على الجمر  
 ليهدى ثم يرفع **الاسفانا خية** معتدلة الحرارة ملطفة مليئة  
 للطبيعة ويحدث رياحا وتسخينها للبدن بحسب مقدار ثوابها  
 مليئة للصدر صالحة لاصحاب السعال وصنعتهما ان يقطع  
 اللحم ويفسل ثم يطرخ في القدر ويحرك حتى يذهب ما نبتته ثم  
 يطرخ عليها الكمون والكزبرة المدقوقين ولب بصله مدقوقة  
 وقطعة دارصيني وشيرج ثم يعرق اللحم بذلك ثم يقطع <sup>سفنجان</sup> الالاف  
 صفارا ويطرخ معه ويقلى حتى ينشف ما نبتته وتفوح رائحته  
 ثم يطرح عليه الماء ويغلى عليها حتى يقارب اللحم النضج ثم يطرح  
 الازر عليه بعد غسله وتوقد تحتها بنا رهادية حتى ينضج ثم  
 يسلى اما الالية مع دهن الفالودج ويجعل عليها عند عرقها  
**اللفتية** وهي حارة في الثانية رطبة في الاولى تريند الباه واذا  
 انضمت غذا جيدا وهي تولد الرياح وهي عسرة الهضم ويصلحها  
 المثلث وصنعتهما ان تعمل بالارز والشلج واللحم **الكرنبية**  
 وهي حارة ما فيها جلاء يسير ويلين الطبع وتخفف البدن وتوزي

البصر وتولد السوبا ولذلك ينبغي ان يطبخ بلحم سمين ودهن  
 كثير وتبغ بالمثلث وصنعتهما كالاسفيداج ويقطع فيها  
 الكرنب ويعمل في الدجاج **اسفيداج** اجودها المعتدلة الملوحة  
 وهي حارة رطبة تنفع من القولنج وخاصة اذا القى عليها بسفناج  
 ولكنها تغشى ويصلحها اكل الليمونية وصنعتهما رطلين لحم يطرح  
 في القدر ويلقى عليه اوفيتان شيرجا وملح وحمص مرصوص وينضج  
 على نار معتدلة ثم يسمحن الكزبرة مع بصل في جحر حتى يصير كالمخ  
 وقدرا لكفاية من الملح ويلقى فيه ويمسح جوانبه بما ورد **الليمونية**  
 هي تقارب الحمية في افعالها وهي اقل رياحا وانفع للمعدة و  
 يصلح لمن اصابه الحار وصنعتهما يؤخذ اللحم اللطيف السمين فيقطع  
 اقطاعا متوسطا ويعرق في القدر بابا ريز ويلقى فيها اقطاع  
 من الدارصيني وشيئا من الشيرج فاذا تلهوج القى عليه ماء الحصرم  
 فاذا غلى كشتت مرغوة ثم القى فيه بصل مقطع وباقة تفنج و  
 القى عليه نصف رطل ماء الليمون فاذا غلى مسح جوانب القدر بماء  
 الورد والقى فيها ربع اواقى لوز مقشر فان كانت شديد الحموضة  
 عذبت بسكر وعسل وقد يجعل في حمله اباريزها زنجبيل مدقوق  
 ويخرج منه التفنج ويحدد غيرة **الرمانية** تنفع من ضعف <sup>الاجزاء</sup>  
 الحارة ويجلب الطبيعة وخاصة اذا القى فيها ورق الحماض وعيدان  
 البقلة وينفع من نزف الدم ويضرب بالصدر ويصلحها المهلبية



وصنعها كالحصية والسماقية **التفاحية** أجودها المزة العطرة  
وهي باردة يابسة ينفع من خلفة المراد وللكد الحارة والمعدة  
الضعيفة ويضر بالسعال والقولنج والباء والعصب والمفاصل  
وأصلها أن يتخذ بدجاج سمين واتخاذها يكون بماء التفاح  
الحامض المقشر من حبه المدقوق في حجر المصفا ثم يعمل كعمل **الحصية**  
**الحديقة السابعة والثلاثون** في طبائع الفواكه وكيفية استعمالها  
وفي مصلحتها **العنب** أجوده الكبير الحب المرقق القشر وهو  
حار رطب يسمن البدن ويسهل الطبيعة وغذاؤه جيد تولد منه  
دم جيدة وينفع الصدر والرئة إذا رمى بقشره وحبه إلا أنه يضر  
بالمثانة وليؤخذ بعد العنب مصطكي وزنجبيل خاصة إن كان به  
نفخ والمقطوع المتروك يومين أو ثلاثة خير من المقطوع ليومه  
وقشره وحبه لا ينهضمان أصلاً **التين** أجوده أبيض القشر  
وهو حار لين في الأولى مدر للعرق يتقى الكلى والمثانة وهو أكثر  
الفواكه غذاءً وأحدها خاصة إذا كان بالغاً والفتح منه كثير الغذاء  
يسخن ويسمن خاصة إذا أكل مع اللوز والجوز ويفتح سدد الكبد  
والطحال ويلين البطن إذا أكل قبل الطعام وينفع الحلق والصدر  
وفيه شيء من النقي والاضراب بالمعدة وتعطيش والاحراق  
للخيط ولذلك يولد القمل خاصة إذا أكثر منه وينبغي أن يشرب  
المحور بعده السكبين والمبرود شراباً عتيقاً ومن تنزه عنه

فليشرب زنجبيل المربي **التفاح** للخلو منه معتدل الحرارة رطب  
وخصوصاً الفتي والاصفر باني والشامي وهو يقوى المعدة والقلب  
ويجس البطن وليس سريع الانهضام ويجس الحلق ويستتر النفس  
وينزل الغشي بعطرية إذا امتص مع ماء الورد وشرابه ينفع من  
الذئوب واسهال الصفراء والحامض منه أكثر برداً يولد خلطاً  
لطيفاً والعفص يابس يدفع المعدة والتفاح كله يضر المعصب  
والمفاصل ويصلحه الجلبجيين الشكري **الخوخ** أجوده ما خرج  
نواه بسهولة وأردأؤه ما عسر خروج نواه وهو بارد رطب  
في الثانيه مولد للبلغم الكثير سريع الفساد والعفونة في المعدة  
والصلب الجرم منه بطيء النتزل عسر الانهضام مولد للحيات  
وينبغي أن يشرب عليه ماء العسل **الاجاص** بارد رطب في الثانية  
يبرد المعدة ويرطبها ويطلق البطن برطوبته ولزوجته والرطوبة  
أكثر لطافة من الجاف يسكن الصفراء باطلاً ويسقط شهوة  
الطعام ويدفع مضرة بالسكبين السكري **الشمش** بارد رطب  
في الثانية يطلق البطن ويوهن المعدة ويسرع الاستحالة إلى الفساد  
والخلط المتولد منه ردي مضر بالمعدة والأكثر منه يولد للحيات  
وأردأ ما يكون إذا أكل بعد الطعام ويدفع مضرته إلا ينسون  
والمصطكي خاصة لمن كانت معدته باردة **الكثري** بارد يابس  
والحامض ابرد والطف والعفص غلظ وأجوده السجستاني



الحلو النضج يقوى المعدة والقلب بعطريته ويسكن القثيان  
ويقل البطن والخلط المتولد من الكثرة احمى من خلط التفاح  
وينبغي ان يتجرع بعد الكثرة ماء العسل المطبوخ بالافاوية وقيل  
يصلى مضرة النوم عقب كلة **الريمان الحلو** اجوده الامليسي الكبير  
الحب وهو حار لين باعتدال جيد للصدر والخلق ينفع الكبد ويغذ  
والجسد ويرطب البدن وينفخ ويعطش يسيرا ويصلح الريمان الحامض  
**الريمان الحامض** اجوده الكثير المائية وهو بارد يابس يقوى  
المعدة قابض لطيف مبرد للمعدة والكبد قاصع للصفراء وحده  
الدم مانع توليد المني وماء الريمان الحلو المعصور بالشحم يطلق  
البطن ويدفع مضرة الريمان الحلو **السفرجل** اجوده الكبار البالغ  
النضج وهو بارد يابس في الثانية يشد الطبيعة ويدفع المعدة  
ويسكن القيء وهي بطي الانهضام ويسير النفس ويدبر البول ويضرب  
بالقولنج ويصلح الرطب العسل **التوت** منه ابيض طو ومنه  
اسود حامض وهو المعروف بالشامي والابيض مجرى مجرى التين  
وتقرب من افعاله وهو دونه وطبع الابيض حار رطب والحامض  
بارد رطب وكله ردى للمعدة وحضوصا الابيض ويجب ان  
يؤكل قبل الطعام وفيه قبض يجبس البطن ويضر اصحاب  
المغص ويصلح الاطرافيل الصغير **الفيرا** اجوده الكثير اللحم  
وهو بارد يابس في الثانية عاقل للبطن قليل الغذاء وهو مضر بالمعدة

ويصلح النانيد **التمر** حار رطب في الاولى واكثر غداء من  
البسر مفسد للانسان واللثة والتمر الحلو كثير الغذاء ملين للبطن  
زائد في المني عسر الانهضام غليظ الغذاء مولد للسدد في الكبد  
والطحال والقابض منه كالقسيب اقل حرارة من الحلو يشد المعدة  
ويقبضها والاكثر من التمر يصدع ويحدث وجع المثانة ويولم  
المعدة ويولد الحيات ويفلظ الاحشاء وينبغي يؤكل بعده الريمان المن  
او شراب السكنجيين **العناب** حار رطب اجوده الجرجاني غير التاكل  
يسكن حدة الدم ويمسك البول وهو لزج عسر الانهضام نفاخ  
يولد البلغم وغداؤه يسر واليابس منه حار ملين في الاولى نافع  
من السعال ووجع الصدر والخلق والريبة والكليية وهو مولد  
للنفخ وسوء الهضم ويصلح القشمش لتلطيفه **اللون** الرطب منه  
اخف على المعدة من اليابس للمائية التي هو فيه وهو مع ذلك  
وخم ثقيل لا يهضم الا المعدة الحادة وينبغي ان يقدم على الطعام  
ويتجرع بعده المرى ويؤكل بالعسل واللوز اليابس اغلظ غذاء  
وابطاء اخذار من الجوز اليابس واللوز الحلو حار في الاولى لطيف  
مدر للبول مفتح للسدد في الكبد والطحال يغذ وغذاء كثير محمولا  
وينقي اوساخ البدن وينفع الصدر والخلق والريبة والكبد و  
الطحال والكليية الا انه قليل الغذاء طويل الوقوف في فم المعدة  
واذا اكل بالعسل والسكر اخذ من المعدة سرعيا وزاد في المني



**الجوز** الرطب منه احمى من اليابس واقل حرارة ويوسسه  
واخف على المعدة واقل ثبثا للنفوس وينبغي ان يتجرع بعده شئ من  
المزاج ليسر اخذاره ويتمضمض بالماورد وكلما تداوى الزمان  
بالجوز تغير جوهره الى الحرارة ولذلك يستحيل في المعدة الحارة  
الى الدخانية ويصدع ويوجع الحلق ويضر بالمعدة **الفسق**  
معتدل الحرارة والبرودة جيد للمعدة قليل الغذاء مفتوح للسدد  
للکلى والمثانة والصدر **الشاه بلوط** بارد يابس وقليل معتدل  
بين الحر والبرد يابس في الاول اجوده الطري الكبار وهو اغذى  
من جميع الجيوب وفيه جلاء وينفع من السموم وهو بطي الهضم  
وغذاء وليس محمود للناس ويصلحه السكر **البندق** حار يابس  
اغلف من الجوز وابطا وانضاما ويولد رباها في البطن الاسفل  
الا انه يقوى المعاء وخطه غليظ بزيد في الدساغ ويوكل مع  
قليل فلفل فينفع الزكام **زعرور** اخوده البستاني وطبعه بارد  
يابس قابض ينفع الصفراء ويحبس السبلاتا ويعقل ويحبس البول  
الا انه ردي للمعدة مصدع **زيتون** الفح منه بارد والنضج حار  
وغذاء قليل وهضمه عسر والمملوح يقوى المعدة وينبه الشهوة  
والمخلل اسرع انضاما والمنقوع منه في الماء والملي بضمده حرق  
النار فلا ينفظ **قراصيا** منها حلو وهو معتدل بين الحر والبرد  
لكنه يميل الى الرطوبة سريع الاخضرار عن المعدة ولرطوبتها ولزقتها

بشر الختم ولهذا لا ينبغي ان يؤكل على الطعام وهو يستحيل مع كل طبع  
غالب في المعدة واذا اسهل <sup>اكل</sup>ولين الطبيعة ولا سيما ان ابتلع نواه  
وح ينفظ ويصلحها السكجيين بعده والحامض منها مقطوع العطش  
ويعقل البطن **قرانيا** وهي معتدلة بين الحر والبرد قابض اذا  
اكلت وافقت اسهال البطن وقرحة الامعاء واذا احرق ورفقها  
نفع الجراحات **الحديقة الثامنة والثلاثون** في احوال المياه  
والاضطراب اليها وهذه الحديقة تشتمل على احدى عشر نهر **النهر**  
**الاول** في كيفية الاضطراب الى الماء اعلم ان الماء ركن من الاركان  
الاربعة مع انه كان حاجة البدن اليه ليس من جهة الركينة  
فقط بل من جهة اخرى وهي انه مخصص من بين الاركان بانه  
وحده من بينها يدخل في جملة ما يتناول الانسان لكنه وحده لا  
يفد وعند الجمهور خلافا لصاحب الكمال فانه قال يعذو غذاءا تنزلا  
لانه يغير النضج تغيرا يسيرا وانما قلنا ان الماء لا يفد لان الغازي  
يجب ان يكون شبيهها بالمفتدى والمفتدى جسم مركب فالغازي  
يجب ان يكون مركبا ولو جاز كون البسيط غازيا لما اجتمع في التركيب  
الى العناصر وبطلان التالي يدل على فساد المقدم واعلم ان الاضطراب  
الى الماء من وجوه اربعة احدها انك قد علمت ان الغذاء ضروري  
وانه يجب ان يكون لجسم شبيهه بالمفتدى وانت تعلم ان الاعضاء  
يجب ان يكون الغالب على جوهرها الجوهر الرضي ليكون صلبة قوية



على الحركة فيجب ان يكون الغازي لها كذلك وليس يمكن ان يكون على هيئة يمكن وصول الاجسام الارضية الى كل واحد من اعضاءه الا بعد ان يترقق تلك الاجسام ويتصغر اجزاؤها وترقق الارضية يكون على وجهين احدهما بان يذوب تلك الاجسام ويستحيل ارضيتها الى المائية وثانيها ان يمتزج بتلك الارضية مائية يغلبها والوجه الاول وان امكن لبعض الحيوان كالجوارح فليس يمكن ان يكون لانسان لان ذلك انما يكون باحالة قوية جدا وتلك انما تكون بجمرة قوية جدا وذلك يحوج الى ان يكون المزاج خارجا عن الاعتدال اللائق بالانسان واذ لا يمكن ترقق الغذاء بهذا الوجه فلا بد من ان يكون بالوجه الثاني فاحتيج ضرورة الى الماء لترقق الغذاء وتيسيره للنفوذ في المجارى والوصول الى الاقاصى وثانيهما الاغذية لما كانت في الاكثر اجساما ارضية احتاجت الى ما يرققها ويهضمها لان تنغل فيه القوة الهاضمة ولذلك كانت الفواكه كثيرة المياه استغنى اكلها عن تناول الماء وثالثها الحرارة الغريزية متوجهة الى جهة الباطن عند تناول الغذاء ومتى لم يكن في المعدة في ذلك الوقت ماء لترقق الغذاء كما يحترق الشيء اليابس الذي يلقي في القدر بدون الماء ورابعها انه يبرده يسكن لهب المواد واحتداد الحرارة ويحفظ الحرارة على ما لها ويمنعها عن ذلك ولذلك متى كان الانسان رطب المزاج

او كان معدته اورثته رطبة قلت حاجته الى تناول الماء ومن كان بالضد في الضد وكان الماء منها مخصوصا بكونه مما يتناول دون الهواء وقد علم ان الاركان التي يجب دخولها في الابدان ركنان احدهما الهواء وقد مر ذكره وثانيهما الماء لان من شأنه ان الغذاء حتى يفصل عن الكبد ثم يتصفى اكثره ويخرج الى الكلى ويندفع بالبول وما بقى منه مع الدم الذاهب الى البدن يخرج العرق والرشح ووصف رجل الماء واحسن فقال هو مزاج الروح و صفاء النفس وقوام الابدان من النبات والحيوان لمجانسة لها ومعادلتها اياها ومن فضيلته ان كل شراب وان رقا و صفا وعذب وحلا فليس نفوس منه ولا مض عنه بل يطيب بممازجته ويعذب بمخالطته حتى يسرى في العروق بلطافته وينساب في المفاصل برقته مع خاصية في رقى الظمان وضرام نار الحشا واولاه ما عرف فضل البتان على الجنان ولا الربان على الظمان

**النهر الثاني** في اقسام المياه اعلم ان المياه تنقسم بوجوه اربعة من جهة ما هي بسيطة او مخالطة بقوة معدنية كالكبريتية والنجاسة والشبيهة وغير ذلك وثانيها من جهة كيفياتها وهل هي باردة او حارة او فاترة او غلبة او مالحة او غير ذلك وثالثها من جهة قوامها وهل هي سيالة او جامدة او رقيقة او غليظة او معتدلة ودابعها من جهة ميلها وهل هي ارض



حرة او حامية او حرجية وخامسها من جهة ابتداء تكونها و  
 هل هي ارضية اى متكونه في الارض او سماوية اى متكونه  
 في الحق اعلم ان تكون الماء اما ان يكون في الارض واما ان يكون  
 في اعلى منها وهو الجو والتكون في الجو اما ان يكون سيالا او جامدا  
 والسيال اما ان يكون ظاهرا وهو المطر ولا يكون كذلك وهو الطل  
 والجامد اما ان يكون كثيرا ظاهرا ولا يكون كذلك والثاني الصنيع  
 والاول اما ان يكون جموده وهو بعد سحاب وهو الثلج ولا يكون  
 كذلك وهو البرد وتكون المياه في الجو يكون على قسمين احدهما  
 من البخار المتصاعد اذا عرض له ان يتكاثف وتبرد وقد شاهد  
 تكون ذلك في الحمام اذا عرض لما يتجرف فيه ان يرد عند سقفه لبعده  
 عن المسخن الناري فيقطر ماء وثانيهما من الهواء اذا عرض له برد  
 قوى واكثر ذلك من رياح باردة وقد تفعل بالصناعة بان تبرد  
 انية بالجمد او بالثلج فيشاهد الهواء الذي يكثف وقد استحال ماء  
 وصار عليه كالطل والماء المتكون في الارض تكون من الانجرة  
 الرطبة التي تحدث فيها وتلك الانجرة اما ان تكون كثيرة او قليلة  
 فان كانت كثيرة فاما ان تكون ضعيفة الحركة حتى لا يقوى على حرق  
 الارض فيحدث من ذلك النرا ويقوى على ذلك فيحدث عن ذلك  
 العين وتلك العين اما ان تكون ما يحدث فيها من الماء بحيث يقوى  
 البخار الباقي على مداره وطرده عن مكانه باحداث ما اخرجه في محله

فتكون تلك العين جارية والافتكون راكدة وان كانت تلك الانجرة  
 قليلة كان الماء المتكون لا محالة قليلة ففي الغالب لا يقوى حرق الارض  
 الا بان ينقص ما فيها من النمل فيقوى على حرقها واما ان لا يجعل  
 لذلك الماء ميل صناعي ذلك فيكون قناء والعينون الجارية ينبعث  
 مياهها من انجرة كثيرة قوية الاندفاع حتى يغمر الارض بقوتها وتنض  
 مستبعة موادها بامداد البخار الكثير لها والعينون الراكدة قد بلغت  
 في قوة بخارها ان يحرق الارض ولم تبلغ من كثرته وقوته ان يطرد  
 تاليه سابقه فيسميه واما الابار والفتى فخرقها للارض بمعاونة  
 الصناعة لانها لقصور قوتها لا يقوى على حرق الارض الا بعد ان يزول  
 عنها ثقل التراب المتراكم فيقصر المثافة الى مستقر البخار وهناك  
 يندفع اليه باد في حركة والقنا من ذلك ما احتيل في المسيل بان  
 اختفرا يام القدر الذي انتهت اليه قوته من السمك وقد يضاف  
 اليه مع ذلك مياه اخرى من ابأر كثيرة او غيرها والبئر ما لم يفعل  
 به ذلك ونسبة القنا الى البئر كنسبة العين الجارية الى الراكدة  
 واما النرفق تولده من بخارلت كثيرة ضعيفة القوة جدا وفي ارض رخوة  
 فيخرج على سبيل الرشح كما يخرج العرق وماء البئر وماء العين اذا  
 ترح منه شيء استخلفه لان ذلك البخار كما منعه من الصعود ثقل  
 ما قد اجتمع من الماء حتى صار كالتراب المانع من الصعود فاذا نقص  
 خف الثقل فامكنه التصعود فلذلك قد يمكن جعل العين الراكدة



جارية بان يحفر ما مهابا كما يفعل في القناء **النهر الثالث** في بيان  
المختار من المياه اعلم ان الماء لا يكل فضيلته الا بعد شروط تسعة  
احدها الماء الذي يجري على الارض الحرة اى النقية وهي التي لم يغلب  
على تربيته شئ من الكيفيات الغريبة الموجبة لصيرورتها حجرا او  
حماة او سبخة والارض الحرة انما كانت اجود لان اختلاطها بالماء  
تروقه وتصفيه عن المنزجات الغريبة المغيرة لطبيعتها بجذبها  
الى نفسها فيترب فيها كما يفعل الراوق في سائر المناقع بخلاف  
الحجر فانه لصلابته لا يخالط الا لنقيه ويخلصه عن تلك المنزجات  
لكن للمياه التي تجري على الصخرية فضيلة من وجه اخر وهو ان تكون  
ابعد عن التعفن والفساد اذا الحجر بصلابته وبسبه لا يتغير بخلاف  
التراب فانه يكون اقرب للتعفن لما يخالطه ومع هذا فالجربة لا  
يعادل الجربة في الفضيلة بل هي افضل ثم الجربة التي تكون من كل  
واحد منها اغزر يكون افضل من الاقل لان الكثير يكون ابعد  
عن التأثير وقبول التعفن لمخالطة المفسد وثانيها المياه الجارية  
التي تجري من الجنوب الرياح الشمالية او المشرقية عليها من مقابلتها  
فانها تصلح ان جوهر المياه الجارية وثالثها المياه التي تخذل الى اسفل  
لانها تسرع في الحركة وتزيد في اللطافة ودابعها التي تكون بعيدا  
لمنبع لاستئزماها كثرة الحركة وكثرة الحركة تقتضي زيادة الترويق  
والتلطيف وخامسها التي تكون منكشفا للشمس لان اشراقها

عليها يقتضي زيادة التلطيف وسادسها التي تكون شديدة الجري  
لان سرعة الحركة تزيد التلطيف وسابعها التي تكون خفيفة الوزن  
لان خفتها تدل على كونها نقية من الشوائب المكدرات التي هي  
الاجزاء الارضية لانها اثقل من الماء وطريق وزنه الكيل وذلك  
بان يوزن المكيلا وزنا متساويا ثم يكيلا ن بامئين مختلفين  
ثم يوزنان بعد ملايهما كان اثقل كان ماؤه اثقل واجزأؤه الارضية  
اكثر وايمها كان اخف فهو نقيه وقيل تبل قطنتان متساويتا الوزن  
في المائتين ويحفظان بتعنيفا بالغا في الموضع الواحد فالماء الذي  
قطنته اقل في الوزن اخف وثامنها التي ان يجيل شاربها انها  
حلوة وذلك لان الماء بلطافته يرقق رطوبة الفم وينفذها في اللسان  
فيشبه في ذلك فعل الحلو في اللسان لان الحلو بحرارة المعتدلة  
يسيل رطوبات اللسان ويلينه فينفذ تلك الرطوبات الى باطنه  
واذا كان فعل الماء الفاضل في اللسان مثل فعل الحلو خيل للحامسة  
انه حلوا ولانه لرقه جوهره يلطف رطوبة الفم ويخلخل جوهر  
اللسان وعند ذلك ينفذ الرطوبة في جوهره وطعم هذه الرطوبة مائلة  
الى العذوية فتدرك القوة الذائقة منه العذوية وهي اول درجات  
الحلاوة **النهر الرابع** في كيفية اصلاح المياه الرديئة اعلم ان اصلاح  
المياه الرديئة انما يكون بوجوه احدها التصعيد والتقطير وهو ان  
يجعل الماء في قعر ويركب عليه انبيق ويوضع تحته نار ويجعل به



كما يعمل بالورد في القرع والابنيق اذ لا شك ولا خفاء انهما يصلحان  
المياه الرديئة وذلك لان المتصعد تكون لا محالة اقل ارضية فاذا عاد  
بالنكاثف الى طبيعة الماء كان قريبا من البساطة بعيدا من المخالطة  
الارضية وما يكون من الماء من المخالطات الهوائية فانه يتخلل  
والا ينقلب الى طبيعة الماء وثانيها الطنج واختلاف الاطباء فيه  
فقال بعضهم انه يصل المياه الرديئة ويلطفها وهو الذي اختاره  
الشيخ الرئيس وقال بعضهم انه يزيد الماء غلظا وتكاثفا احتج  
لاولون بوجهين احدهما ان التجربة دلت على ان الماء المطبوخ  
اقل نفخا واسرع اخذار من المعدة والشراسيف وذلك يدل  
على ان ارضيته قد قلت وثانيهما لم يذكر الشيخ هو ان الماء الردي  
اذا طنج خف وزنه وذلك يدل على ان ارضيته قد قلت واحتج  
الاخرون بان الماء المطبوخ يتصاعد لطيفة بسبب انه اشد قبولا  
للتصعيد ويبقى كثيفه المخالط للارضية لعصيانها عن التصعد  
وذلك يوجب زيادة غلظه والشيخ رد على هؤلاء بان المتصعد  
وان كانت الطيف من الباقي الا انه غير شديد المخالفة بسبب  
كون الماء متشابه الاجزاء في اللطافة والكثافة لانه بسيط غير  
مركب وهذا الباقي وان كان اغلظه من المتصعد الا انه يكون  
الطف مما كان اولا وذلك لان غلظ الماء يكون لاحد امرين  
الاول باسداد كيفية البرد عليه الثاني لمخالطة شديدة من

الاجزاء الارضية التي لفرط صغرها ليس يمكنها ان ينفصل عنه و  
ترسب فيه لانهما ليست بمقدار ما يقدر ان يشق اتصال الماء فيترسب  
فيه صغرا فيضطر تلك الاجزاء لعدم قدرتها على الشق والترسب  
الحال يحدث لها مجوهر الماء امتزاج ثم الطنج يزيل الكثافة الحادثة  
عن البرد اولا بما يفيد من السخونة ثم يتخلل اجزاء الماء خللة  
شديدة حتى يصير ارق قواما فيمكن ان ينفصل فيه الاجزاء الارضية  
الثقيلة المحبوسة في كثافته لانهما بطبعهما تنفصل عن الماء  
راسية لانهما اقل منه وانما كان يمنعها عن ذلك صغرها وغلظ  
الماء فلا يقوى على حرقه فاذا ترقق بالطنج وتخلل امكن ان ينفصل  
عنه ويجرق الماء راسية فتباينه الاجزاء من الماء بالرسوب  
ويبقى ماء مصينا قريبا من البسيط الذي انفصل بالتمزج منها  
للباقي غير بعيد منه لان الماء اذا تخلص من الخلط تشابهت  
اجزأؤه في اللطافة فلم يكن لصاعد تلك الاجزاء كثير فضل على  
باقيها فالطنج انما يلطف الماء <sup>بازالة</sup> التكتيف الحاصل من البرد  
وترسب المخالطة له والدليل على ان الطنج يلطف الماء بالترسب  
انك اذا تركت المياه الغليظة مدة كثيرة لم يرسب منها  
شيء يعتدبه واذا طنجت المياه الغليظة ترسب في الوقت  
شيء كثير وصار الماء الباقي خفيفا الوزن صافيا وكان سبب  
الرسوب هو الرقيق الحاصل بالطنج ولو لا ان الرقيق سبب



الترسب لكان الترسيب من المياه الرقيقة القوام اللطيفة  
بطيئا ايضا لبطوه من المياه الغليظة وليس كذلك فان مياه  
الانهار مثل نهر جيحون وخصوصا ما كان من تلك المياه مقترفا  
عن اخر النهر يكون عند الاغتراف في غاية الكدر ثم يصفوا  
في زمان قصير كرة واحدة بحيث اذا استصفيتها مرة اخرى لم  
يرسب شيء يعتقد به البتة واعلم ان الاختلاط الارضية بالماء  
يكون على وجهين احدهما اختلاط مجاورة لا موجب امتزاجا تاما  
لماء العكر وهذا لا شك ان طنجته يلطفه ويزيل عنه تلك الارضية  
فان المتخلل منه وان كانت الطف من الباقي الا ان الباقي يلطف  
ايضا بسبب انفصال الارضية منه ويكون ما ينفصل عنه  
من الارضية اكثر مما يتخلل من لطيفة لان الارضية فيه غير  
متمزجة وثانها ان يكون اختلاط الارضية به اختلاطا متنا  
حتى يكون انفصالها عنه عسرا كما يكون في المياه الغليظة با  
الطبع فهذا يظهر لي انه اذا طنج كان تكاثفه بسبب انفصال  
الرقيق منه اكثر من ترققه بسبب ترسب الارضية وذلك  
لان تخر الاجزاء اللطيفة يكون اسهل لانها قابلة لذلك  
والحرارة النارية شديدة التأثير لذلك واما الارضية الممانعة  
ففسرة القبول للترسيب لا متزاجها وصفها والحرارة النارية  
ليست موجبة بالذات لانفصالها بل معدة لذلك فلا يلزم

ان يكون

ان يكون ذلك الانفصال كثيرا والدليل على هذا ان ماء البحر اذا طنج  
ان عقد لمحا بسبب تحلل المائية اللطيفة منه وغلبة الارضية  
ولو كان ما يبقى منه الطف لكان انعقاد غير المطبوع اولى وهذا لا يجعله  
الطنج اخف بل اثقل لست اقول ان الباقي منه يكون اثقل من مجموع  
ما كان اولا فان ذلك محال لان الاجزاء التي انفصلت منه بالتنج  
والترسب يوجب ان يكون الباقي اخف بل اعني بذلك انه اذا اخذ  
من غير المطبوع قدر يساوي في الكيل للمطبوع اثقل لان الذي فارقه  
بالطنج من الذي لم يطنج واذا عرفت ذلك فاعلم ان من جملة  
الانهار التي رماء النيل وهو احد المياه لا مور اربعة الاول بعد  
منبعه وذلك يوجب لطافة الماء بسبب كثرة حركته كما علمت  
والثاني غموره لان المياه المغمر لا يغيرها ما يخالطها من المفسدات  
الارضية تغير مضر والثالث طيب مسكه وذلك لان مسكه  
على عرض حرة لا يخالطها جوهر عريب البتة وقد بينا ان ذلك هو افضل  
المسالك للماء والبراع اخذه الى الشمال عن الجنوب لان الرياح الشمالية  
مصلحة ببردها وتيسرها بعد ترطيبه برطوبة الرياح الجنوبية الفضيلة  
قال الشيخ والمياه الرديئة لو استصفيتها كل يوم من اناء الى اناء لكان  
الرسوب يظهر عنها كل يوم من الرأس ومع ذلك فانه لا يرسب  
عنها ما من شأنه ان سب الا بانه من غير اسراع ومع ذلك  
فلا يتصفى تصفيا بالغا والعلة فيه الى المخالطات الارضية فيسهل



رسوبها عن الرقيق الجوهر الذي لا غلظ فيه ولا زجته ولا دهينة ولا  
يسهل رسوبها عن الكيف تلك السهولة ثم الطبخ يقيه رقة الجوهر  
وثالثها المخض وذلك بان يجعل الماء في زق نظيف ويخض الماء  
كما يخض اللبن فانه يقل به ذلك تخلخل جرمه وسخن مزاجه بلطف  
جوهره بسبب حركة المخض ورابعها هو الترويق وهو ان يجعل الماء  
الكدر في راووق قد طبخ بلون حلومدقوق قاناعا او بنجر سميد  
مبلول بماء فانه في مثل هذه الصورة لا يحد رسنه الا اللطف  
فالا لطف **النهر الخامس** في حكم ماء المطر اعلم ان من جملة المياه  
الفاضلة ماء المطر لانه اما من بخار يتراكم في الجوع بما يتضاعف من  
الطف المياه او من هواء منقلب اليه وعلى التقديرين يكون مادة  
الطف فيكون امتزاجه بالاجسام الغريبة اقل كما قال ابقراط في كتاب  
المياه والهوية ان مياه الامطار خفيفة عذبة نيرة جدا لما كونها  
خفيفة فلا منها من بخار متصعد وهواء الارضية فيها قليلة جدا  
لان تكونها في الجو وما كونها عذبة فلا منها وان كانت متصعدة في  
الاكثر من مياه الملح الا ان المتصعدا لما هو لطيف تلك المياه  
وذلك هو الخالي عن مخالطة الارضية الموجبة للطعوم وما كونها  
نيرة ويريد بذلك انها صافية فلان الكدورة اما تحدث لمخالطة  
الارضية وافضلها مكان صيفيا لان حرارة الصيف تزيد لها  
لطاقة وقال المسمى الشتوي افضل لان الجو في الشتاء خال عن

الغبار والدخان فيكون الماء النازل منه نقياً من الشوائب  
الغريبة والذي يكون في سحابة رباح عاصفة يكون مفسوش  
لجوهره غير خالص لان تلك الرياح حادثة من ادخنة غليظة ثقيلة  
ولذلك عرض لها الانفصال من البخار قبل ان يصير سحابا اذ لو بقيت  
حتى تمت سحابتها حدث منها في الاكثر رعد واذا حدث هذه الرياح  
من الدخان الثقيل الغليظ بقي الدخان اللطيف مصاحباً للبخار الذي  
يتكون منه السحابة ففي الاكثر لا يتعطل عنه لقلة فيبقى في الاكثر  
مخالطاً لما يتكون من ذلك السحاب فيكون مفسوش الجوهر غير خالص  
واعلم ان ماء المطر مع فضيلته يبادر اليه العفونة بسبب تاثير  
المفسدات الارضية والهوائية فيه سرعاً للطافته فيتعفن  
ويصير سبباً للعفونة الاخلاط ويضر الصدر والصوت فتدبيره  
ان يغلى ليقل عفونته بسبب الغليان ومفارقته بالمخالطة وان  
يتناول بعد شربه شيئاً من الخوص لا يتدارك ضرره اذا العفونة  
انما تكون بسبب زيادة رطوبة مع الحرارة والخامض من حيث هو  
بارد يابس في الاغلب فيبدا التعديل **النهر السادس** في احكام مياه  
الابثر والقنا والترو والمياه الجليدة والثلجية اعلم ان مياه الابثر  
والقنا بالقياس الى مياه العيون ردية لكونها محتقة تحت الارض  
مدة طويلة مخالطة للارضيات ولا يهب عليها الرياح الفاضلة  
لنقيتها عن الشوائب ولا يشرق عليها الشمس لتلطفها وارادها



ما كان مسلكها في الرصاص لا خذها من قوته فكثيرا ما يورث  
 قروح الامعاء لما في الرصاص قوة الكبريت وما كان منها بعيد العهد  
 بالترخ فردى جدا لان الترخ يلطف بالحركة ولا يدوم فيه مخالطة  
 الارضية بماء واحد واما مياه التزاردا من ماء البئر لطول اختلاطها  
 في منافس الارض لتعفنة المتخلطة الاجزاء الفاسدة للجوهر ولا يتحرك  
 الى النبوع والبروز الا حركة ضعيفة لا يصدر عن قوة اندفاعها  
 بل لكثرة مادتها يكون اردأ واما المياه الجليدية والتجلية فغليظة  
 لانها عند جمودها يذهب ما هب الطف منها ويتخلل ولذلك اذا وزن  
 متدار ما يجمر ثم اذيب لم يبلغ متدار ما كان اولاً ولا نها ان شربت  
 حال الذوب يكون باردة جدا والبرد المفرط يكثف الماء ويزيل طاقته  
 ورقته فتكون غليظة وان شربت بعد الذوب بزمان يكون  
 تأثير الشمس فيها اشد فتخلل اللطيف منها ويختلط الباقي با  
 الاجزاء الارضية وينعها عن الاخذار وسرعة النفوذ اعلم ان  
 المياه الجليدية والتجلية اذا اطلقتا تحمل على معنيين احدهما  
 المياه الحاصلة من الجليد والثلي مثل ما يجي من رؤس الجبال و  
 المواضع المرتفعة الكثيرة الثلج والاخر المياه التي تبرد بالثلج  
 والجليد والمراد ههنا المعنى الاول وهي بضر الاعضاء والعضلات  
 والمفاصل والاث التنفس ونحو الحرارة الغريزية ويولد البلغم  
 وضررها ان لم يظهر في العاجل ظهر في الاجل فان ضرره بالشباب

ليس بعاجل غيراته يجتمع قليلا قليلا والانسان لا يشعر بذلك  
 حتى اذا جاوز حد الشباب وصار في حد الكهولة وقع الضرر **النهر**  
**السابع** في المياه الراكة الاجامية وكذا البصايجية والفرق بينهما  
 ان الاولى مياه واقفة حولها حجارة كثيرة ودعلاها شيء اخضر شبيه  
 بالطحلب والثانية مياه واقفة فيها وحولها اشجار ونباتات  
 مشتبكة بعضها ببعض سواء كان الماء المواقف مما ينبع هناك  
 او اجتمع من مياه او من مطر او من عيون تجري في زمان ثم ينقطع  
 فكلها ردية غليظة لانها تتعفن بكثرة مخالطها للاجزاء الارضية  
 وطول المكث وح لو استعملت في الشتاء تولدت البلغم لتبردها  
 بالثلوج والتجميد ولو استعملت في الصيف ولدت المرات لتسخينها  
 بتأثير الشمس وتعفنها لكونها واقفة وهي تولد امراض الطحال  
 ايضا لانها بسبب غلظها يغلظ الاخلاط الغليظة ان لا تدفع  
 بسهولة البتة فيعرض ضعف الطحال وهو يورث الاستسقاء  
 الرئي لان تلك المياه الغليظة لا تنفذ سريعا لغلظها بل يجتسب  
 في داخل الصفات وربما تولد امراضا اخر كشهوة الكلب لكثرة  
 تولد السوزاد بسبب غلظها وح ينصب الى فم المعدة ويدغوغ ويسبح  
 الشهوة الكاذبة ومثل غلبة العطش بواسطة رداة المرة  
 الصفراء ومثل زلق الامعاء والبواسير والجنون وضمور الارجل  
 وضعف الاكباد **النهر الثامن** في احكام المياه المعدنية والعلقية



وما يجري مجراه واعلم ان المعادن اما اجساد او ارواح او حجار فـ  
 لا رواح ابعة النوشادر والزرننج والكبريت والرييق والاجساد هي  
 السبعة المنطرة وهي الذهب والفضة والاسرب والقلعي والحديد  
 والنحاس والصاصني والاحجار مثل الزاج والمرقشيش والكلام الاجساد  
 فيها ان غلب البخار على الدخان تولد اليشم والبلور والياقوت  
 وغيرها من الجواهر المشقة وان غلب الدخان تولد الملح والزاج و  
 الكبريت والنوشادر واما الاجسام السبعة فيتولد من تركيب هذه  
 الاجسام وامتزاجها بل تركيبها من الرييق والكبريت لا غير واذا  
 عرفت هذا فالمياه المعدنية والعلقية ردية اما المعدنية فلكثرة  
 ما يخالطها من الارضية واما العلقية فلانها تكون حائية لان العلق  
 يتكون من امتزاج الارضية والمائية مع حرارة وتلك الحرارة  
 تكون عفنية فيقبل بمزاجها حيوة ودديّة كما يقبل المطروبات في  
 ابداننا ولكن في بعض المياه المعدنية منافع اما الحديدية فهي التي  
 تقوى الاحشاء لان خاصيتها التقوية والتصليب وتفيدانهاض  
 القوة الشهوانية ويهيجهما لتقويتها الروح والانه وتمنع الذوب  
 الذي سببه استرخاء الات الغذاء وتذبل الطحال وتعين الباه واعلم  
 ان ماء الحديد هو الذي يخرج من معادن الحديد فطن قوم من  
 بلهة الاطباء انه الذي يطفي فيه الحديد المحمي وليس ما ظنهم ولكن  
 اذا استعمل الماء المطفي فيه الحديد المحمي على سبيل العوض اذا لم يوجد

المعدني واما الماء الذي يطفي فيه الذهب المحمي ففيه تفرج للقلب  
 وتقوية للاعضاء الباطنة لما يكتسب من قوة الذهب والذهبية  
 والفضية تفرج القلب وتقوى الحرارة لكن لا تقوى الاحشاء والحديدية  
 والرصاصية توقع في قروح الامعاء والنماسة صالحة لفساد  
 المزاج البارد الاستسقاء حرها والنوشادرية يطلق الطبيعة لفرط  
 جلائها وحدتها ولدغها والشبية تنفع من سيلان فضول الطمث  
 من نفث الدم وسيلان البواسير لقبضها لكنها شديدة الانارة  
 للمحي الاستحصافية في الابدان المستعدة لها ليسها والمحيية يسهل  
 اولاء الجلاء الذي فيه ثم يحفف بيبسه وجوه فينزل ويقشف  
 ويفسد الدم ويورث الحكمة والحرب ومن ترياقه الدسم والحلاوة  
 وقيل ان الشرب في اينة متخذة من خشب الطرفاء اما من علل الطحال  
**النهر التاسع** في احكام المياه الثلجية والحديدية وما يشبهها على سبيل  
 التفصيل اعلم ان ماء البحر والثلج اذا كانا نقيين عن الاشياء الغريبة  
 غير خالطين بقوة ردية معدنية او غيرها فهو صالح للبدن لا يوجب  
 ضررا بينا سواء حل في الماء او برد الماء به من خارج الا انه بشدة  
 برده يكون اكثف واغلظ من سائر المياه ولذلك قال ابقراط واما  
 المياه التي تكون من الجليد والثلوج فكلها ردية لانها اذا جمدت مرة  
 لم ترجع الى طبيعتها الاولى لان ما كان من الماء خفيفا عذبا صافيا  
 نقيا قلت عن البحر وما كان من الماء كدرا يبق على حاله وتعرف ذلك اذا



وضعت في أيام الشتاء ماء في إناء بكيل معلوم ووضعته تحت  
 السماء حتى جرد فاذا رفته عن موضعه ووضعته في الشمس وفي  
 موضع دفي يتخل في مثله الجليد فاذا اخل وكت الماء وجدته قد نقص  
 نقصا كثيرا يتنا وهذه المياه ضار لوجع العصب لكون العصب  
 باردا بالطبع واذا انضم اليه برودة اخرى تغير الروح الذي فيه  
 وان كان من الواجب ان يكون موافقا للعصب من جهة المشاكل  
 لطبيعة وانا طبع عاد الى الصلاح لانه يزيل الكثافة ويبرئ شوائبها  
 واما اذا كان الجمر من مياه رديئة كدرة وكان الثلج مجلوبا من مساقط  
 الكسب منها قوة غريبة فالاولى تبريد الماء بهما من خارج مجوبا عن  
 مخالطها **النهر العاشر** في احكام المياه المختلفة باختلاف  
 الكيفيات اعلم ان الماء البارد المعتدل المقدار اوفق للاصحاء وان  
 في الاخلاق واضرا اصحاب اورام الاحشاء اما انه اوفق فلانه يثير  
 الشهوة ويشد المعدة ويقويها وانما في الاخلاق ويضر الاورام  
 لان البرد يضاد النضج وانما قدرنا المعتدل المقدار لانه لو كثر  
 مقداره لحال المعدة والعناء وح لا يكون اوفق واما الماء الحار  
 فيفسد الهضم لانه بحرارته يرخي المعدة ويتفرط الطبع فلا يقبله  
 ويطغى الطعام ايضا الى اعلى المعدة لان المعدة اذا استرخت  
 لا يمكن لضغطها ان يجذب الطعام جذبا قويا حتى يستقر في قعرها  
 استقرارا تاما فيلزم فساد الهضم وطفو الطعام وربما يؤدي

الى الدق والاستسقاء اما كونه مؤديا الى الاستسقاء فلانه حيث  
 لا يسكن العطش فيحتاج الى تكرار شربه وح يكون في فساد الهضم  
 ابلغ وفي ارخاء المعدة والكبد اشد فيكثر الفضلات ويؤدي الى  
 الاستسقاء واما كونه مؤديا الى الدق فلانه بحرارته ولطافته  
 يقتضي سرعة النفوذ في الاعضاء سيما الرئيسة وذلك يورث  
 الدق واما الماء الفاتر الذي لم يسخن زيادة تسخين فهو مفت  
 لان حرارته ليست بحيث ترخي المعدة ولا برودته بحيث يفيد قوة  
 المعدة وجودة الهضم لكن بسبب التفتير حدث فيه هوائية مقتضية  
 طفو الغداء وتخرجه وذلك يقتضي القيئ والغثيان وان كان اسخن  
 من ذلك وتخرج على الريق يغسل المعدة باذابه وتنقيته عما فيها  
 من الرطوبات وتقطع البلاغم الزجة ويطلق الطبيعة بترقيق  
 المواد الغليظة واسانها وارخاء الامعاء وينضج بحرارته الاخلاق  
 المحتاجة الى النضج وينفع من السعال بتخليله المادة التي توجبها  
 لكن الاستسقاء منه يوهن قوة المعدة واما الماء الشديد السخونة فينكسر  
 الرياح ويحللها وربما يفتح السدد ويحلل القولنج لغاية لطافته وسرعة  
 نفوذه وينفع اصحاب الصرع والمالينخوليا اما الاول فلانه مادته في الغلب  
 باردة غليظة فالما الحار ينضجها ويحللها ولذلك يضرهم الماء البارد  
 واما الثاني فلان فعل الماء الحار الترطيب والتسخين وهما متضادان  
 ان لمادة المالينخوليا وهي السوداء وبالجملة ينفع به اصحاب المواد



الباردة المحتاج الى التبريد وكذا اصحاب الامراض العصبانية مثل  
 الصداغ البارد والرمم البارد والذين بهم فزوح في الحنجرة واختلال  
 الفرد في نواحي الصدر كل ذلك لكونها من امراض باردة **النهر الحار**  
**عشر** في تدبير الماء اعلم ان اصل الماء للمعتدل المزاج الماء الذي لا  
 يكون شديد البرد ولا قاصره بل يكون معتدلا فيهما اما يطبعه اوبا  
 للحر من خارج وانما قلنا للمعتدل لان اصله للحر والشديد البرد و  
 للبرود قليله والحق ان التبريد بالجملة يجب ان يكون من خارج  
 سواء كان الجدا والتلج رديا او جيدا لان الاجزاء الجردية مضره  
 للاعصاب والاحشاء والالت التنفس ولا يحملها الا المزاج الحار الصفا  
 جدا وتلك المضره ان لم يحسن بها في الحال لكنها سيظهر في الماء في سن  
 الكهولة والشيخوخة بازدياد البرد كما مر ذكره وقال ارباب التجارب  
 لا ينبغي ان يجمع بين ماء البئر والنهر بان لا يشرب احدهما على الاخر  
 قبل اخذ اراي الاول لئلا يحدث النفخ والقراق على ما جرب ولعل  
 ذلك لاختلافها بالغلظ واللطافة ولو اريد شرب الماء الردي  
 ينبغي ان يدبر بمزجه بالخل فانه يجلاء وسرعة نفوذه يزيل كقيته  
 الرديه ويمنع عن النفخ ويجب الا يشرب الماء على الريق لانه  
 لعدم المعاونة مما يخالفه من الاجزاء الغشائية اسرع نفوذا فيحتل  
 وصوله الى الاعضاء الرئيسة وهو باق على برده ويفسد جوهرها  
 وايضا ان المعدة عضو عصباني يضرها الماء البارد ولا عقيب

الاستحمام

الاستحمام والرياضة لان المسام منفتحة والاعضاء ملتهبة  
 فيجذب بسرعة قبل تسخينه ويلزم المحذور السابق وكذلك في  
 عن شربه عقيب الجماع اذ فيه حركة واستفراغ فيكون اضر وانما  
 ينبغي ان يستعمل الماء بعد شروع الغذاء في الهضم المعدي لانه عند  
 ذلك يرقق الغذاء وينفذ في المعروق ويقوى المعدة برده على الهضم  
 والاشتمال عليه ويمنع عن الاحتراق بحرارة المعدة ولا يفحجه  
 ولا يوجب طفوة عليها غير منهضم واما الشرب بعقيد الغذاء فينبغي  
 خلله ارضا لانه يفحجه ويطفو ما اكل بعد الماء ويمنع من استقراره في  
 قعر المعدة ويضعف الهضم قال جمال الدين في شرح الموجز وسمعت  
 عن بعض الاصدقاء ان الشرب في خلل الطعام يمنع التولد الحصاة  
 ولذلك ينتفع به في خلله ومن الناس من يكون شهوته للغذاء <sup>ضعيفة</sup>  
 فاذا شرب الماء قويت شهوته للغذاء وذلك لتعديل حرارة المعدة  
 النارته وينبغي ان لا يطاوع العطش الكاذب لان كل ما يرد على البدن  
 وهو غير محتاج اليه يضره ويوجب خلطا رديا كما بلغم المالح وغيره  
 وعلامة العطش الكاذب ان الصبر عليه يسكنه لاسببه بلغم غليظ  
 لزج او مالح والصبر عليه يثير حرارته بدنية اياها فيزول المسبب  
 لنوال سببه بخلاف الصادق فانه عند صبره يزداد <sup>الطبيعية</sup> لاحتياجه  
 الى الماء فاذا عطش فليكتفي بدفعه استنشاق الهواء البارد او المضمضة  
 بالماء البارد وان لم يمكن ولم يقدر على الصبر فليقتصر من الماء شيئا



قليلا وينبغي ان يمنع المحرور ايضا عن شرب الماء البارد على الريق  
 وخصوصا بعد الرياضة فان لم يمنع ينبغي ان يجمع سكتينينا بماء  
 حار ثم يشرب عليه الماء البارد فان الاعضاء يستفتح ترطيبا بها  
 عن جذب الماء بسرعة فيلبث في المعدة ويسخن فلا يضر واما شرب  
 الماء عقيب الفواكه وخصوصا البطيخ فردى جدا لانها رطبة ورطوبة  
 المشروب اذا اجتمع معها تفسد وتفسد وانما خصصنا البطيخ لانه  
 من ارقط الفواكه وسريع الاستحالة فيبرد الماء يستحيل الى البلغم يسهل  
 واما شربه عقيب النوم فردى ايضا لان الماء يطغى الحرارة المجمعة  
 في الباطن فان لم يكن بد فقليل من الماء من كوز ضيق الراس متصا  
 وانما قلنا امتصاصا لان الشرب عبا يضعف الكبد وخصوصا  
 في هذه الحال لما ورد النهى عن الشرب عبا بقوله عليه الصلوة والسلام  
 مصوا الماء مصتا ولا تعبروا عبا فان الكبد من العت **الحقيقة**  
**الرابعون** في الشرب والانبذة والفقاع والاشربة القائمة  
 لمنفعة الشرب اعلم ان الاطباء اذا اطلقوا الشرب ارادوا به الخمر  
 وهو يختلف بحسب اصله الذي يتخذ منه والكلام في الخمر لوجهين  
 الاول كيفية منافعها قبل تحريمها فنقول ان اكثر الامزجة الانسانية  
 في الارض الماضية والقرون الخالية مائلة الى الكثافة والغلظ  
 لغلبة اجزاء ارضية ابدانهم وقلة جوارح ارواحهم والخمر لكثرة  
 اجزائها النارية والهوائية كانت معدلة لامزجتهم ومفيدة



لارواحهم وابدانهم ولذلك اطلب الاطباء المتقدمون منافعها  
 في كثيرهم وهذه الامزجة لم تثبت في تلك الدرجة بل يتغير بسبب  
 الادوار الفلكية والانظار الكوكبية وحدثت في نفوسهم  
 وابدانهم لطافة واستعداد لسرعة الانفعالات البدنية والاعراض  
 النفسانية فظهرت منهم افعال عجيبة واخلاق سبعة حتى سئل  
 حقيقة الخمر عن سيدنا ونبينا صلى الله عليه وسلم فنزل في بيانها يسئلونك  
 عن الخمر الى اخر الاية فتركها قوم وشربها قوم ذلك التغير لم  
 يثبت ايضا في تلك الدرجة بل يتزايد يوما فيوما حتى ظهر فسادها  
 في الصلوة وجب ثيابها عند الصلوة فنزل في شأنها يا ايها الذين  
 امنوا لا تقربوا الصلوة وانتم سكارى فلما بلغت الغاية في اضرار  
 النفوس واخذنا منافعها البدنية في البطلان بحسب الزمان كانت  
 مفسدها الفخر واعظم نزل في بيان حرمتها انما الخمر والميسر الى  
 اخر الاية فان قيل ان الانبياء المبعوثين عليهم السلام قبل سيدنا  
 لاشك انهم اعدوا الامزجة وليست الكثافة والغلظ في طباعهم  
 اللطيفة فكيف يصح ما قلنا جيب انما قيدنا الامزجة بالاكثارية  
 ليخرج امرجة الانبياء عن سائر الامزجة التي يحتاجون الى الخمر  
 لتعديلها وتلطيفها وامزجة نبينا عليه السلام لما كانت لطيفة  
 وفطرتهم سليمة ونفوسهم ذكية لا يحتاجون الى الخمر ولذلك  
 حرمت عليهم وهذه السعادة من بركات نور نبينا هم وكما اراد



نوره ازداد الزكاء والفطنة لامته ومن الدلائل على ان الارداك  
في التزايد زمانا فرمانا هو ان بعض الاقوال السخيفة والاراء  
الضعيفة المنسوبة الى جمع من العلماء السابقة والحكماء السالفة  
يدرك ضعفها المتعلمون في زماننا وان معظم محصلي هذا الزمان  
وجلمهم بمقدار ما من زمان تحصيلهم يقدررون على قراءة كتب يفوزون  
بحل مسائل دقيقة لم يقدر جمهور المحصلين السابقين عليها  
ولم يفوزوا ان الصنائع والحرف في زماننا على غاية من اللطافة و  
الدقة والحسن والبهاء قال بعض الحكماء ان اهل كل دور جاؤا كانوا  
اذكي من اهل الدور السابق واهل دور القمر وخصوصا في اخر  
يكونون في الذكاء في الدرجة العليا فان قيل كيف يكون كذلك  
فان اكثر ظهور العلوم والتدوينات كان في الآمنة السابقة قلنا  
ان هذا لخصوص الذكاء لا العمومية كما ان ضوء السبح مثلا كلما  
كان مخرجه في المشكات اقل كان تنويره اكثر مع ان العلماء الماضية  
كانوا طول الاعمار محتملين للكدر والمقاساة مع هذا كانوا متشربين  
موفقين مؤتدين من عند الله تعالى غير ضالعين اوقاتهم وبالجملة  
وقوع ذلك من الاقتضاء الزمان على وفق التغير السبحي والقضاء  
الرباني يفعل الله ما يشاء ويحكم ما يريد **تذنيب** بقي شيء من  
من السؤال وهو ان الزمان كيف يتغير بحيث يصير النافع مضرا  
اقول ان الاطباء المتقدمين يستعملون الراوند في الاوائل

بقطع الاسهال والتف في الذوب والذو سطاريا والسبح والمتاخرين  
يستعملونه لدفع الاعتقال والاحتباس فعلم من ذلك ان الحقائق  
قد يتغير اثرها بحسب الاوضاع السماوية هذا ما سيجي في البال  
الفاتر والذهب القاصر بعناية الملك القادر والله تعالى اعلم  
بحقيقة الحال الوجه الثاني في حقيقة الخمر بعد تحريمها اتفق  
العلماء في رفع منفعتها بعد تحريمها فان خالق كل شيء قادر  
للايجاد والاعدام وليس فيها شيء من المنافع المذكورة في الكتب  
الطبية ولهذا لا يجوز التداوى بالقول لم ان الله لم يجعل شفاء  
امتي فيما حرم عليها وفي صحيح المسلم ان طارق سويدس ال بنى عليه  
السلام عن الخمر للتداوى انه ليس بدواء ولكنه داء اقول انما  
كانت داء لان قليلها يدعو الى كثيرها فيؤدي الى السكر فانه  
للطافتها وغلبة اجزائها النارية فيها شتى المعدة بسرعة فيتصعد  
منه بخار لطيف حاد الى الدماغ وينزاح الروح النفساني ويخرج  
من مكانه ضرورة احتياجه الى مكان فتحصل للروح النفساني  
حركات مزعجة غير طبيعته يلزم منها تشوش الخيال والفكر وغيرها  
وهو السكر ولهذا يقل الحياء ويثير العداوة والبغضاء ويؤدي  
الى القتل والزنا وسائر المعاصي ولذلك يسمى ام الخبائث وروي  
عن محمد بن حسن ان رجلا اتاه يستأذنه في شرب الخمر للتداوى قال  
له ان كان بك صفر فعليك بالسكر وان كان مرطوب فعليك



بالعسل فهو نافع لك وبه تم الكلام في حقيقة الخمر وقد حان لنا ان  
نذكر من النضوج المركبة المختلفة المزاج بما يوافق في حفظ الصحة  
خصوصا للمشايخ الذين يحتاجون الى اصلاح امرجهم بشئ كان  
فيه منافع الشراب قبل تحريمه فنقول **صفة نضوج موافق للمبرورين**  
**دين** يؤخذ قطار من ماء العنب النضج فيطنخ في قدر من فخار فانه  
اجود من الخماس بنا معتدلة واذا اخذ في الغليان وظهرت رغوة  
يرفع اولا فاولا ويؤخذ قرنفل وسنبل وهال وزنجبيل وكبابه  
وبسبيله وجوزبوا من كل واحد عشرة دراهم تدق ناعما وتضرب  
في حرقه صرا متخللا ويلقى في القدر بعد نقاء العصير من وسخه  
ثم يبالغ في عصر الصرة في حال الطبخ ويحرك في القدر فاذا نقص من  
العصير الثلثان وبقي الثلث انزل عن النار واذا فتر وهدى طيب  
بنصف مثقال مسك فائق ومثقال عنبر ومثقالين زعفران مسحوقين  
وان الذي فيه من اول طبخه قبضة ريجان اخرى قرنفل كان  
في العناية واذا قررو برديوي في طرف فخارة جديده وبشدا فوالها  
اما بورق شجر الصنوبر الذكر او السرو او بورق الكرم ويطبخ  
رؤسها بطين حرمخرا وترفع للشمس فيترك فيها اربعين يوما  
ليتم طبخه ويلطف جوهره ثم ينقل الى بيت مرتفع عن الارض  
كن ومن الناس من يجعل هذا البيت على ظهر حمام او فرن او  
تنور الخبز لنصل السخونة وحر الدخان اليه فيسرع ادراكه و

ويستعمل وقت الحاجة بحسب المزاج وليعلم ان طر في هذه الحديقة  
ان الحال في الخمر وهو الشراب الغير المطبوخ مثل الحال في النضوج  
وانما خض النضوج بمنزلة الحار وهو الطبخ والنقص الشرعي والتطبيب  
فافهم ذلك موقفا ان شاء الله تعالى **صفة النضوج يزيد الباه**  
يؤخذ قطار من ماء العنب النضج فيفعل فيه ما تقدم من الطبخ ويؤخذ  
دارصيني وزنه ثلثون درهما قاقلة وزنجبيل وخولجان ولسان  
العصفور وجوزبوا من كل واحد عشرون درهما يدق كل منها بمفرده  
دقا جيدا ويجمع في حرقه وتربط مخمل وتجعل في القدر ويفعل فيه  
كما تقدم واذا انزل عن النار فترقتق بمنقال مسك عراقى واذا  
برديوي ويغتم في جميع احواله ما تقدم بيانه ان شاء الله **صفة**  
**نضوج مفرج وهو يدع** يؤخذ قطار ماء عنب يضي على النار كما  
تقدم فعله ويؤخذ دارصيني وقرنفل ويمن ودرونج وزرنا  
دوفشرا ترج من كل واحد عشرون درهما عنبر خمس مثاقيل عود  
هندي سبعة مثاقيل ريجان ترجي قبضتان بطبخ الريحان وقشر  
الا مارج في ماء العنب تدق الادوية دقانا عما وتصرف في حرقه وتجعل فيه  
حال الطبخ ثم يفعل به في جميع احواله كما تقدم شرحه وبيانه ان  
شاء الله تعالى **صفة نضوج موافق المحرورين** يؤخذ قطار ماء  
عنب بالغ فيضاف اليه من الماء العذب خمسون رطلا ويلقا فيه  
من البرد النصيني المنزوع الاقماع والانبيا ريس من كل واحد خمسون



درهما ومن الاس الاخضر قبضة ومن الصندل المقاصير<sup>المريض</sup> المرصوص  
 ثلثون درهما يبطخ على نار معتدلة حتى تذهب الماء بجملته وثلث ماء  
 العنب ثم ينزل ويبرد ويوعى في اوعية يفعل به في جميع احواله  
 كما تقدم ذكره وليعلم ان السكر والقندار<sup>التي</sup> في النضوح غلظ  
 قوامه واكسبه حلاوة والمسلمون لا يستعملون الخمر<sup>في شربهم</sup> لاعتبارهم<sup>في شربهم</sup>  
 ومنهم من يتورع عن النضوح المطبوع ايضا ويحبون ان يطيبوا<sup>نفسهم</sup>  
 بشئ يقوم مقامهما في اصلاح البدن دون النفس ونعتن لذلك  
 ذكر شئ من الاشربة القائمة مقام الخمر والنضوح في الافعال  
 البدنية وان كانت مقصرة عنها في ذلك ايضا ومن الله نستمد المعونة  
 بكرمه ان شاء الله تعالى **صفة شراب موافق لمن ترك الشراب**  
**الرجاني** ويقوم مقامه في تقوية الحرارة الفريزية والمعدة وتجويد  
 هضمها وتسخين البدن وتحليل البلغم يؤخذ مرزنجوش رطب  
 وجبق نسلكن ترنجاني وجبق قرنفل وعوسج نهري من كل واحد  
 ثلثون درهما تنقع يابس وبزر زانباخ عريض وانيسون من  
 كل واحد عشر دراهم زبيب منزوع العجم مائة درهم يجمع ذلك  
 ويبطخ في عشرين رطلا من ماء عذب على نار لينه الى ان ينقص نصف  
 الماء ويمرس ويصفى ويلقى على صفوة من غسل الخل الابيض خمسة  
 ارطاب يبطخ بناولينه ثم يؤخذ سنبل هندي وقرنفل ومصطكي و  
 دارصيني وزنجبيل وفاقله وخولجان وسليخة وفلفل ودارفلفل

وزعفران وجوزبوا من كل واحد نصف مثقال صندل مقاصيري  
 مثقال تدق هذه الادوية ناعما وتصر في خرقة مخلخلة ويلقى فيه  
 حال الطبخ ويحرك بقصر الوقت بعد الوقت فاذا صار في قوام الاشربة  
 ينزل عن النار وفق بدانقيس مسك عراقي فائق ويرد واذا تكامل  
 برده او عي في انية من زجاج ويسد راسها وترفع والشربة منه  
 اوقية واحدة باربع اواق من ماء عذب ويؤخذ قبل الطعام  
 وبعده فانه يبلغ النفع خصوصا للبرودين والمطوبين والمشايخ  
**صفة شراباخر يقوم مقامه** يؤخذ سكر طبرزد وعسل ابيض  
 من كل واحد خمسة ارطال وماء العنب البالغ النضج اربعون  
 رطلا يخلط الجميع ويؤخذ سك وبزر حبق ترنجاني وقرنفل ونفنع  
 يابس وزنجبيل ومصطكي ودارصيني وزعفران وسعدين مقشرين  
 وقسط حلر وعود هندي من كل واحد درهم يدق جيدا ويصر في خرقة  
 على العادة ويلقى في المطبوخ ثم يفعل في احواله كلها كما تقدم في الشراب  
 قبله وكذلك قدر الماخوذ منه كما لما اخذ بما قبله **صفة اقسما**  
**بديعة ملوكية موافقة لما فظ الصحة** مطيبة للنفس والنكهة  
 معينة على الهضم مفتحة للسدد محلالة للرياح مقوية للقلب  
 والمعدة يؤخذ كبابه وقرنفل وهاال وجوزبوا وورق تنبل وخولجان  
 وزنجبيل وفلفل ودارفلفل من كل واحد عشرة دراهم عنبر طيب  
 اربعة مثاقيل يدق الجميع ناعما ويلقى في عشرة ارطال ورق وردا



حرطى منزوع الاقماع ومن ورق الرمان النرجاني والقرنفل من  
 كل واحد عشر ارطال على السواء ثم يلقى عليه من ماء الورد وماء الخل  
 من كل واحد اثني عشر رطلا ويستقطر بالقرعة والابنيق وترفع ما  
 منه في اوعية من زجاج ويشد رأسها فاذا اخذ الغذاء في الامهضام  
 وقصد تطيب النفس وتجويد الهضم يؤخذ من الماء العذب مقدار  
 رطلين فيخل فيه من السكر الطبرزد قدر ما يحليه ثم يلقى عليه  
 من ذلك المقطر اوقية واحدة وتحرك وتستعمل فانه يعوض  
 الشراب الرمان والنضوج المطبوع في كثير افعالها مع ما فيه من  
 المذاة والعطرية واقبال النفس **صفة فقاع الزبيب** يقوى  
 المعدة ويسخنها ويعين على الهضم ويطيب النفس يؤخذ الزبيب  
 النقي من عيدانه الرقيق القشر الابيض اللحم رطل فيدق ناعما ويمرس  
 في ثلثة ارطال من الماء العذب ويمرس فيه من حب الرمان اوقية  
 فان لم يوجد فتبدل وزنه من الانبرباريس ويخل فيه من السكر  
 الابيض ثلثون درهما ويضاف اليه من الفلفل والقرنفل والسنب  
 وورق التبنا وهاال وجوزبوا من كل واحد ثلثة درهم بعد انعام  
 دقاها ثم يترك مدة ثلثة ايام وعاء ثم يصفى بعد ذلك ويستعمل  
 عند اخذ الغذاء وقام الهضم ولتقطع الكلام في المشروب ولله  
 المستعان في اتمام ما شرطنا ونسأله التسديد والارشاد **الروضة**  
**الرابعة في الحركة والسكون البدنيين** وهذه الروضة تشتمل

على تسعة مسالك **المسلك الاول في ماهية الحركة وفائدتها**  
 قال ارسطو الحركة كمال اول لما بالقوة من جهة ما بالقوة اعلم ان الحركة  
 بحسب اختلافها في القوة والضعف والكثرة والقلّة لا يخرج من تسخين  
 وتجفيف وكان السكون ضدها وهما يتفاوتان بحسب الكثرة والقلّة  
 واحوال الابدان وغير ذلك والحر الشديدة اشد تسخيناً والكثرة اشد  
 شد تحليلاً والحركة كالانوار التي تحدث بذاتها حرارة وليست شبيهة  
 بها كالنار التي اذا سخنتا حدثت ما هو شبيه بهما فمن وافقت  
 مادة مساعدة قوى تسخينها كحركة الحداد والخباز بازاء النار  
 متى لم تساعد المادة ضعف التسخين كحركة الصياد والقصار  
 في الماء والسكون مرطب لفقد التحليل الذي تحدثه الحركة ومنه مفرط  
 ومعتدل فالمعتدل نافع خصوصا بعد الغذاء لتوفير الحرارة الغريزية  
 عليه والمفرط ضار جدا يولد في البدن فضولا لانية التي تكون سببا  
 للسدد والترهل ويغير اللون كما نرى المقصور في السجن يفسد سخنته  
 وبصفر وجهه ويتغير أكثر افعاله الطبيعية وربما كان اذمان السكون  
 والدعة سببا لجود الحرارة الغريزية نص على ذلك فاضل الاطباء  
 جالينوس وربما وقع في امراض ردية كالدق لان الاعضاء تضعف  
 قواها لتركها الحركة الجالبة للروح الغريزي واذا كان الامر كذلك  
 فالحرركات والرياضة من الضروريات المهمة في حفظ الصحة وقد  
 يعين على الاستفراغ في بعض الابدان خصوصا بالرقيق في مأكله ومشربه



## المسلك الثاني في ماهية الرياضة وفائدتها وشرابها الرياضة

هي حركة ارادية يضطر صاحبها الى التنفس العظيم المتواتر والموفق  
لاستعمالها على جهة اعتدالها بما من عروض الامراض المادية والمزاجية  
التي تبغها المادة اذا كان سائر تدبيره من الستة الضرورية والنشيط  
التي ذكرناها وبيان هذا انا مضطرون الى الغذاء الملائم المعتدل في كمية  
وكيفيته لحفظ صحتنا وانما قلنا في كميته وكيفيته لان الغذاء اذا  
كان مقداره زائدا على القوة الهاضمة كان جالبا لامراض الرديه  
وكذا اذا كان كميته الغذاء غالبية على كيفية المزاج ظهر منها ضرر عظيم  
فيجب ان يكون الغذاء معتدلا في الكم والكيف وليس شيء من الاغذية  
بالقوة يستحيل بكميته الى الغذاء ليعده عن مشابهة المعتدلي با  
التام بل يفضل عنه في كل هضم فضل يبق في سطوح الاعضاء من  
الرطوبات المائية والطبيعة لا يجتهد باستفراغه لكن لا يكون  
استفراغ الطبيعة وحدها استفراغا مستوفيا بل يبقى لاحالة  
من فضلات كل هضم لطخة واثر لقللة اهتمام الطبيعة بها لقلتها  
واعراضها والاستفناء عنها بغيرها او لضعفها عن دفعها لرقتها  
او غلظها فانا تواترت وتكررت اجتمع منها شيء له قدر وحصل  
من اجتماع مواد فضلية ضارة بالبدن من وجوه احدها  
ان تلك الفضلة ان عفنت احدثت امراض الامتلاء وانا نصبت  
الى عضوا ورثت الاورام وبخاراتها يفسد مزاج الروح فيضطر

لا محالة

لا محالة الى استفراغها ليؤمن من شرها ولا يمكن الاستفراغ للطبيعة  
بلا معين والادوية اكثرها سمية فلا شك انها تهلك الغريزة ولو لم  
تكن سمية ايضا فلا يخلو من حمل على الطبيعة كما قال بقراط ان الدواء  
ينقى وينكي ومع نهكها الغريزة تستفرغ من الخلط الفاضل والرطوبة  
الغريزية والروح سينا صالحا وهذا كله يضعف قوة الاعضاء  
الرئيسية والخادمة فان ترك الاستفراغ حصل السدد والعفن  
والثقل والضعف وغمر الحرارة الغريزية ولو استفراغ بها حصل  
استفراغ الخلط الصالح والروح ونهك القوة فالرياضة امنع  
سبب لاجتماع مبادئ الامتلاء اذا اصبحت في سائر التدبير  
معها لانها تستفرغ مادتها او لافاق لا مع انعاشها الغريزية وتعودها  
البدن الخفة وذلك لانها تثير حرارة لطيفة فتحلل ما اجتمع من  
فضل كل يوم ويعين الحركة في ازالته وتوجيهه الى مجاريه ولا  
يجتمع على مرور الايام فضل يعتدبه ومع ذلك فانها كما قلنا ينمي  
الغريزة بتحليل ما يصادها من الفضول وتصليب المفاصل و  
الاوراق بتجليلها الرطوبات المرحية فيقوى على الافعال وتعد <sup>عضوا</sup> <sup>الاعضاء</sup>  
لقبول الغذاء بما نقص منها من الفضل فيتحرك القوة الجاذبة  
الغذاء لخلاصها عن الفضل ويحلل العقد من الاعضاء بازالة  
يبسها فيلين الاعضاء ويرق الرطوبات ويتسع المسام وكثيرا  
ما يقع تارك الرياضة في الدق اي الذبول لا الحي الدق لان الاعضاء



يضعف قوتها لترك الحركة الجارية للروح الغريزية التي هي الحياة  
كل عضو قال ابقراط استدامة الصحة كلها بالتحفظ عن الشبع  
وترك التكاسل عن التعب وقال في الفضول التعب ينبغي ان يقدم  
على تناول الغذاء فقال ان الابدان تقوى ويشد به ويجمع من  
الدلك الصلب ويحلل من اللين ويضعف من الكثير وينق  
لحمها لنق الحرارة الغريزية من الدلك المعتدل وقال ليس كل حركة  
رياضة اراد الصعبة الشديدة التي تغير النفس ولها منفعتان  
احدهما تحلل الفضول والاخرى تقوى البدن ويشد ويجمع قال  
جالينوس ان من قدر على الرياضة قبل الغذاء فليس به حاجة  
الى استقصاء تدبير في الغذاء فاما من كان قليل التعب كثير الراحة  
فيحتاج الى استقصاء تدبير الغذاء والتوقي من الاشياء  
الحارة وتعاهد بدنه بالنقية وقال الرياضة يمكن بها حل  
الفضول واستفراغها وهي افضل واكثر منفعة من الاغذية  
الملطفة والادوية المسهلة لان الادوية المسهلة يدق  
الاعضاء وينقص من اللحم والرياضة تحلل من غير ضرار بشئ  
من الاعضاء وقال ايضا الرياضة تقوى المعدة والكبد وبائر  
الاعضاء ويعينها على جورة الهضم وقال الحركة والرياضة مما  
يلطف المزاج ويصلح ويصلح وقال السكون الدائم يخاف منه ان تطفى  
الحرارة الغريزية وقال ترك الحركة قبل الاغذاء والدعة من اعظم

الافان في حفظ الصحة كان الحركة المعتدلة قبل ذلك من اعظم  
الخيرات في حفظ الصحة قال ارسطوان الفراغ والدعة مما يزيد في  
فساد المزاج والحركة والرياضة مما يلطف المزاج ويصلح قال ابقراط  
رياضة من يكثر به امراض الراس يجب ان يكون بالساقين والرجلين  
بالدلك والمشى ومن شأن الحركة قبل الطعام ان يترك الحرارة  
الغريزية ويكسب البدن حصبا وجلدا وشدة ويفتح ويوسع  
المسام ويخرج الفضل عن البدن ويمسح الحشونة ويصفي الدم  
ويقوى الحواس ويسرع الحركات وينبه الشهوة ويشد الاعضاء  
**المسلك الثالث في انواع الرياضة** اعلم ان الرياضة اما  
ان تكون خاصة او تكون بعمومها وتسمى رياضة جزئية او لا تكون  
كذلك وتسمى رياضة كلية وكل رياضة اما ان تكون مقصودة  
لذاتها تجري فيها منافع الرياضة او لا تكون كذلك الاولى هي  
الرياضة الخاصة والثانية هي التي تدعو اليها من الاعمال  
الانسانية كالبنجارية والخطابة والسعي في قضاء الحوائج وما  
اشبه ذلك وعلى التقديرين اما ان تكون بسيطة او مركبة  
والبسيطة تنقسم اما بحسب كميتها فالى الكثيرة والقليلة والمتوسطة  
واما بحسب كيفيتها فاما باعتبار حال الفاعل فالى القوية والضعيفة  
والمتوسطة واما باعتبار زمانها فالى السريعة والبطيئة والمتوسطة  
واما بحسب هيئة البدن كالقيام والقعود وغير ذلك والرياضة



الركبة اما ان يكون لها اسم مخصوص او لا يكون فالاولى هي الرياضة  
الحشيثة وهي الركبة السريعة والشديدة وبقابلها المتراخية وهي الركبة  
من البطيئة والضعيفة والثانية اقسامها كثيرة من جعلتها مخلوطة  
بالفترات وعلى التقادير اما ان تكون تلك الرياضة متعاطية لمادة  
او لا تكون والمتعاطية لمادة اما ان تكون تلك المادة موجبة لضد  
مقتضى الرياضة كصناعة القصاراة او تكون مقوته لمقتضاها  
كصناعة الحدادة او لا تكون ولا واحدة منهما كصناعة الكتابة  
والتي ليست متعاطية لمادة كحركة الانسان بذاته فهذا القسم  
من انواع الرياضة وانواع الرياضة التي تكون القصد اليها  
نفس الرياضة فالمصارعة وهي القوة والمباطشة اى اخذ  
منها للاخر بالعنف وهي من القوة السريعة والاحضار وهي  
العدو وسرعة المضي اى دون العدو والرمي عن القوس وهي القوة  
الشديدة ورمي الرولين والمزراق وهو رمي به لا مرمى عنه كما  
القوس والقفر اى الوثب الى شئ يتعلق به والحمل وهو الوثب  
باحدى الرجلين والمثاقفة اى الملاعبة بالسيف والرمح و  
ركوب الخيل والحقق باليدين وهو ان يقف الانسان على اطراف  
قدميه ويمد يديه قدما وخلفا وتحركهما بالسرعة فهى من الرياض<sup>ة</sup>  
السريعة التي يتحرك جميع البدن واجزائه حركة ذاتية ومن  
اصناف الرياضة اللطيفة اللينة الترحيح فى الاراجيح والمهود

قائما

قائما وقاعدا ومضطجعا وركوب الزواريق والسماريات وهما ضربان  
من السفن الصغار واقوى من ذلك فى القوة الخيل والحمار والهنج  
وركوب العجل جمع العجلة بالتحريك ومن الرياضة القوته الميدانية  
ان يشد الانسان عدوه فى ميدان ما الى غاية ثم ينكسر راسا مقهقرا  
فلا يزال ينقص المسافة كل مرة حتى يعف على الوسط

والنصفيق باليدين او بالكفين والظفر اى الوثب والرج بالرج  
اى الطعن وزج الرمح وهي الحديدية التي فى اسفله واللعب بالصولجان  
بالكرة الكبيرة والصغيرة واللعب بالطبقة وهي انه يلعب بها الصبيان  
واشالة الحجر وركض الخيل واستقطافها اى جذبها بالجام ويقال  
قطف الدابة قطفا وقطوفا من الدواب البطيئة وهو ضيق المشي  
والمباطشة انواع فمن ذلك ان يشبك كل واحد منها ان يتخلص  
من صاحبه وهو عيسكه وايضا ان يلتوى بيديه على صاحبه ويدخل  
اليمن الى يمن صاحبه واليسار الى يساره ووجه اليه ثم يشيله ثم  
يقبله ولا سيما وهو ينحن تارة وينبسط اخرى ومن ذلك المدافعة  
بالصدرين وملازمة كل واحد منهما عنق صاحبه بجذبه الى اسفل  
ومن الرياض السريعة مبادلة رفيقين لمكانيهما بالسرعة وموانرة  
طفرات الى خلف يتخللها طفران الى قدام بنظام وغير نظام والرياض<sup>ة</sup>  
الشديدة والسريعة يستعمل مخلوطة بفترات ورياضا فائرة  
ويجبان يتفنن فى استعمال الرياض المختلفة ولا يقام على واحدة



اما الاول فليعلم نفعها جميع المفاصل وشظايا العضل واما الثاني  
 فلانها بالقبول الطبيعية فيقل تفسيرها وكل عضور يا ضنة تحصة فالصد  
 واعضاء التنفس فتارة يراض بالصوت العظيم الثقيل وتارة بالحار  
 وتارة مخلوطة بينهما ويكون ايضا ذلك رياضة للحم واللاهارة واللسان  
 والعنق وهو يحسن اللون وينقي الصدر اما كونه رياضة للحم فلما يلزم  
 ذلك من قمع الهواء الخارج بالصوت لاجزائه واما اللهاة بتمدد  
 عند خروج الصوت واما للسان فلما قلنا في الفم لان الصوت اذا كان  
 مشتملا على تقطيع حروف يجتمع ويترك فيه اللسان واما العنق  
 فلما قلنا في اللهاة واما تحسين اللون فلما يلزم فيه من حبس النفس  
 وتحريك الدم والروح الى خارج وتلطيف الدم واما تنقية للصدر  
 فتستحقه الموجب بخروج فضله ته مصاحبة للهواء الخارج بقوة  
 عند قوة الصوت وراض الصدر بالنفخ كما يراض الصدر بالصوت  
 مع حصر النفس ويكون ذلك رياضة ما للبدن كله ويوسع مجاريه  
 واعظام الصوت زمانا طويلا جدا فحاطق لان دوام حركة الات  
 التنفس بقوة وخروج الهواء الكثير يخشى منه انفتاح في بعض  
 المجاري والاعوية وكذا اذامة شديدة يخرج الى جذب هواء  
 كثير اذ ربما تطفئ حرارة القلب لجذب الهواء الكثير اليه ولكل  
 انسان بحسبه رياضة خاصة كما تكون خاصة لعضو عضو  
 فالترجى موافق لمن اضعفته الحياة الشديدة وشرب المسهلات

لتحليل

لتحليل مواد ابدانهم ونهوض قواهم وتبوير حرارتهم ولين به مرض  
 في الحياة لتحليل ما في الحجاب يدون جذب شئ اخر اليه واذا رقب با  
 لترجى نوم بتسييل الرطوبة فيصعد الى الدماغ ويوجب النوم و  
 يحلل الرياح بتريق مادتها وتلطيفها ويفتح المسام كذلك لانفاش  
 الحرارة الغريبة وينفع بقية امراض الراس مثله الغفلة والنسيان  
 لتحريك الاعضاء العالية اكثر من السافلة فتبيل المواد اليها ويحلها  
 بتبوير الحرارة الغريبة وتفتح المسام ويحرك ايضا الشهوات  
 الانفاشه الحرارة الغريبة وتحليل النضول وينبه الطبيعة كل  
 افعالها بدفع ما يؤذيها واذا رجع على السرير كان اوفق لمن به شغل  
 والحياة المركبة اي عن مواد حارة وبارة لكونه معتدلة بالنسبة الى  
 غيره والتحريك المعتدل يلطف الدم ويحلل من غير تسخين المخلوط الحار  
 وكذلك الحياة البلغمية للذين والنقرس وامراض الكلى كل ذلك تنهية  
 التريج للمواد الى الانقلاء وركوب العجل ايضا مثل هذه الافعال لكنه  
 اشد اثاره منه لكون حركته سريعة فرجة بالنسبة اليه فيكون  
 اقوى في التحليل وقد يركب العجل والوجه الى خلف فيقع ذلك من  
 ضعف البصر وظلمته نفعاً شديداً لقلعة المواد من مقدم الراس  
 الى مؤخره باهتزاز الراس واهتزاز العجلة ابدان يكون الى جهة قدام  
 واذا كان ظهره الى هذه الجهة كان انجذاب المادة اليها فينجذب من  
 مقدم الراس الى اخره فينفع من ضعف البصر كذلك وركوب الزوارق



والسفن ينفع من الجذام والاستسقاء والسكته وبرد المعدة ونفخها  
وذلك التوفير المواد وتحليلها بسهولة لما يستهول النفس ويخرج أكثرها  
بالقيء وإذا كان الركوب بسواحل البحر وعند البلح فيه فيكون أقوى في قلع  
الأمراض المذكورة لما يختلف على النفس من فرح وخوف فيحرك المواد  
الداخل وأخرى الخارج فيكون تنهوها لا تدفع بالحركتين أشد وان  
هاج الغثيان من الركوب ثم يسكن كنافعا للمعدة ولدلائله على تحلل  
الخلط ونفاها منه ورياضة أعضاء الغذاء تابعة لرياضة البدن  
لكن وضعها في طول البدن فيتحرك بحركة والبصر يراى نبال الأشياء  
الذقيقة والتدرج أحيانا بالنظر إلى المشرقات برفع والسمع يراى  
بتسمع الأصوات الخفيفة العظيمة في الأغلب وفي الذرة يراى بسمع  
الأصوات العظيمة **المسألة الرابع** في وقت ابتداء الرياضة وقطعها  
ومقدارها أما وقت الشروع فان يكون البدن نفيا من الفضول  
الردية فان البدن اذا كان مستلثا من الفضول وخصوصا اذا كان  
في ذأحي الاحشاء والعروق كيموس خام ردى ينشها الرياضة  
فيضرا لأعضاء وان يكون الطعام المستقى قد انضم في المعدة  
والكبد والعروق وحضر وقت غذاء اخر ويدل عليه لون البول مثلا  
اذا كان البول معتدلا في الغوام ومال إلى صفرة دل على حصول الهضم  
الثلاث وان كان رقيقا أبيض دل على انها لم يحصل فاما اذا خلت الغزيرة  
منه عن التصرف في الغذاء وجاوز البول الصفرة الطبيعية إلى الشح

النارنجية فان الرياضة صارة تنهك القوة وتحلل الغزيرة المقتضية  
لتحلها ايضا والمحال اذا اوجب رياضة شديدة فياخرى ان لا يكون المعنى  
خالية جدا لئلا يضعف القوى ولا تحت الحرارة الغزيرة بل يكون  
فيها غذاء قليل لوكثر واستعملت الرياضة بعد نفذته إلى جهة الأعضاء  
غير منضم فيحدث السدد في المجارى وينبغي ان يكون ذلك الغذاء  
في الشتاء غليظا لتوفير الحرارة في الباطن ولطيفا في الصيف لقله حرارة  
الباطن وأما في الربيع والخريف فاولى الوقت لاستعمالها بعد هضم  
الغذاء لئلا يتفدجا كما قال اوحده العصر بقراط متى كان باللسان جوع  
فلا ينبغي ان يتعب بل ينبغي ان يكون وقت الرياضة اول وقت يتم فيه  
الهضم المعدي وهو الذي اى تجاوزت ساعا بعد الطعم اعلم ان البدن  
المتمتع بالمار او الرطب خير في الرياضة من البدن حار اخير من ان  
يكون جافا لكون الرياضة موجيا لفرط الجفاف وغمر الغزيرة بخلاف  
ما اذا كان مع رطوبته وأما اذا كان البدن حار اخير من ان يكون باردا  
فلان البدن اذا كان باردا يكون الباطن قليل الحرارة فلا يفي بنكاية  
بخلاف ما اذا كان في الظاهر فانه ح يكون الباطن كثير الحرارة فاذا  
انضاف اليه حرارة الرياضة اسرع اليه التحلل المفرط الموجب  
لسقوط القوة والغشى اقول فيه بحث لان البدن الحار تشعل الحرارة  
وتريد خروجه عن الاعتدال الذي بين الحار والبارد وربما اوقعت  
الرياضة للحرق في امراض يابسة بشدة تحليلها المنهك فتترك



الرياضة اوله لاجتماع الرطوبات بسبب السكون فيرطب مزاجه  
ويرزول ببسه ويجب على من يتدبى الرياضة ان ينقض الفضل من  
الماء والمثانة ليخف البدن ويسهل عليه الحركة وليكون القلب آمينا  
من وصول الجحمة الفضول التي تنجر الحركة منها بخارات ردية وان  
يتدلك الاعضاء بشئ خشن لحصول استعداد الاعضاء قبول  
الحركة وتحلل الفضول وانعاش الحرارة الغريزية ونوح المسام والخش  
اقوى من الاملس في اثاره الحرارة الغريزية ولو سيع المسام وتريق  
ما هو غليظ وان يترج بدهن عذب لسد المسام ومنع المواد من ان  
يتحلل والمراد بالعذب هنا ما لا قبض فيه لانه عون في تليين من  
الاعضاء ويسمى هذا لذلك الاسترداد كما يسمى الاول ذلك  
الاستعداد وينبغي ان يتدبى لينا فاذا كاد يقوم الى الرياضة شدة  
وتكون بايد كثيرة متفرقة لا بمعنى ان تكون كثيرة العدد بل بمعنى  
ان يكون ذلك مكررا لانه اوصل الى الغرض وانما قلنا متفرقة ليلغ  
الترج جميع شظايا العصل بان ياخذ اخذ البدن من اليدين الى  
الشمال والاخرى بالخلف وان ياخذ احدهما من فوق الى تحت والاخرى  
بالخلف وتفاصيل انواع ذلك سيجي في اخر هذا الملسك ان شاء  
الله تعالى ويجب ان يجنب من الرياضة وقت الحر الشديد في الصيف  
بل العايب ان تكون الرياضة في الربيع والخريف ضحوة الكبرى  
وفي الصيف وائل النهار واما في الشتاء فكان القياس ان يؤخر الى

وقت

وقت المساء لقصر النهار اذ لو استعمل الغذاء في اوله لا يتم هضمه الا  
وقت المساء والرياضة لاختيارية ينبغي ان يكون بعد انقضاء الغذاء  
ولكن الرافع يمنعها كبرد الهواء وتكاثر الاعضاء والفضل فيجب  
يد في المكان ويسخن ليعتدك ويدفع مضرة الهواء البارد ويستعمل  
الرياضة فيه واما مقدار الرياضة فيجب فيها رعاية ثلاثة امور  
الاول اللون فمادام يزداد جودة واشراذا وحمرة فهو بعد وقت  
لها الدلالة على حركة الدم الى الخارج وعدم الاقلا في التسخين والثاني  
الحركات فانها ما دامت خفيفة على التحرك غير مثقلة عليه فهو بعد  
وقت الثالث حال الاعضاء في انتفاخها فمادامت يزداد انتفاخا  
فهو بعد وقت لان ذلك يكون كثرة ما يتوجه اليها من الدم و  
والروح وعدم بلوغ الحرارة الى حد التحلل المفرط والاضطر فيها ضهور  
واما اذا اخذت في الانتفاص وسال العرق رشحا سائلا فيجب ان  
يقع الرياضة لان العرق البخاري انما يصير رشحا سائلا اذا بلغ  
قوة الحرارة بسبب الرياضة الى ان سخنت باطن البدن وح  
لولا ينقطع افراط في افتاء الرطوبات اذا العرق البخاري هو  
الذي لا يكون سبب لانه عند تأثير الحرارة في رطوبات التي تحت  
الجلد في اول الرياضة وذلك لا يدل على وجوب قطعها وتحقيق  
هذا المقام في حصول المرام ما تذكره بعناية الملك العلامة  
وهو ان الرياضة اذا قصرت تعجز عن التحلل وانا اعتدلت



تسخن الظاهر دون الباطن وتجذب العرق الغير البخارى واذا افرطت  
تجذب العرق البخارى فيدل على وجوب قطعها واذا قطع المراض الرضا  
اقبل على المراض بالدهن المفرق ليمنع المواد من التحليل بتشديده  
المسام ويلين الاعضاء والعضلات ويرطب الاعضاء وخصوصا  
اذا كان قد حصر نفسه فان الحاجة الى الدهن المفرق حادة فيمنع عن  
كثرة التحلل لان حصر النفس بقوى الحرارة في الباطن واذا وقعت  
في اليوم الاول على صديا غدا وغدا وتفرقت صح  
المقدار الذي يحتمل من الغذاء فلا تغير في اليوم الثاني شيئا لان  
تغير الشيء مع كونه على ما ينبغي يكون تغير الشيء عن مقتضى طبعه  
بل قدر غذاء ورياضة في اليوم الثاني على حد في اليوم الاول و  
اعتمد على ذلك في اليوم الثالث والرابع والله تعالى اعلم **المسلك**  
**الخامس** في ذلك وفائدته اعلم ان المادة الخثرية المختومة بعضو  
قد يتخلف عن جذب المسهل لفظها ولزوجتها ولم بقوى الحركة على  
ازعاجها لتثنيها بالعضو فيحتاج الى ما يرفق قوامها للتحلل والاندفاع  
شيئا فشيئا ولا يحصل ذلك الا في ذلك والدلك ينقسم باعتبار  
الكيف الى الصلب واللين والمعتدل اما الصلب وهو الذي يكون  
بغمر قوى فيشد الاعضاء بضغطه وجعل اجزائها وتحليل رطوبتها  
المخية واما اللين وهو الذي يقابل فيرخي الاعضاء ويحللها  
وترقيقها العضلات واسالتها اليها واما المعتدل فيعمل المتوسطة  
بين الصلب واللين باعتبار الكمية ينقسم الى الكثير والقليل والمعتدل

اما الكثير فهو المستعمل مرارا متوالية فيهنل البدن بقرط التحليل الحاصل  
من التكرار واما القليل فلا يهنل ولا يحصب لعدم تأثيره بحيث  
يترتب عليه اثر اى اثر يعتد به واما المعتدل فيحصب لجذبه الدم مع تحلله  
واذا تركبت الاقسام الحاصلة باعتبار الكيف في الاقسام الحاصلة باعتبار

**اصناف الكيف اصناف الكم**

كثير	صلب	اعلم ان ذلك باعتبار
يسير	صلب	الالة ينقسم الى خشن
معتدل	صلب	وهو الذي يكون بحرق
كثير	لين	خشنه فيجذب الدم
يسير	لين	الى الظاهر سريع الشدة
معتدل	لين	تأثيره واذا املس
كثير	معتدل	اي الذي يكون بالكف
يسير	معتدل	اللبن او اللزق اللينة
معتدل	معتدل	فيجذب الدم في العضو

لان الحرارة فيه لم تبلغ الى حد يجذب الدم الى الظاهر ويحلله ولم يذكر  
المعتدل بينهما لظهور حكمه والدلك لا يخفى اما ان يقدم على الرياضة  
او يؤخر عنها فان قدم استعد المادة لتحللها بالرياضة وترقيقها  
وتوسيع المنافس والمجاري واستعد الاعضاء لقبول الرياضة  
وتشهي ذلك الاستعداد وان اخر استرد القوة التي ضعفت بالرياضة



وبحال المشقة وازال الاعياء بتحليل بقايا الفضول التي لم يتحلل بالرياسة  
 وتسمى ذلك الاسترداد والمراد من ذلك الاسترداد امران الاول  
 ما ذكرناه وتحليل بقايا الفضول وهذا يسمى بالدلك المسك لانه  
 يسكن الم تلك الفضول والثاني حبس رطوبات يخشى قتلها من فرط  
 الحركة وهو المسمى بالحقيقة ذلك الاسترداد وينبغي ان يكون ذلك  
 الاسترداد بالرفق والاعتدال لانه يعد ضعف البدن من الرياضة  
 والتحلة الكثيرة وح لو لم يكن بالرفق لافتر التحلل والضعف قال  
 الشيخ واحسن ذلك الاسترداد ما كان بالدهن قال القرشي هذا لا يصح  
 على اطلاقه بل اذا كان الغرض منه الامر الثاني وهو حبس الرطوبات  
 بتشديد المسام لا فائدة رطوبة في البدن اقول والله التوفيق يكن ان  
 يجاب ان المراد من الدهن ان يكون مما يحلل ويفتح المسام فيكون موافقا  
 للاول وقد يكون مرطبا مستثاقا فيكون موافقا للثاني واذا اطلق الدهن  
 اريد به الزيت كما اذا اطلق الرتب اريد به رب العنب كذا حقه ابن  
 التليد في الخواشي العراقية ولا ينبغي ان يختم الدلك على جسارة  
 وشدة وخشونة فيخشى تصلب الاعضاء وصرره للصبيان اكثر  
 لمنع النشول ان النشو محتاج الى مطاوعة الاعضاء للتدوير وتصلب  
 الاعضاء مانع له وفي البالغين اقل لتصلب اعضائهم المانعة  
 من التحلل الكثير بخلاف الصبيان قال الفاضل جاليتوس  
 في حفظ الصحة ان الخطأ الحاصل من الدلك تارة يكون من باب

الكيفية وتارة يكون من باب الكمية فان كان الاول فاما ميل الى  
 الصلابة خير من ان يميل الى ضدتها لانه متى كان صلبا قل انفعها  
 لها عما يرد عليها من الملاقات الداخلة والخارجة واما كان ليناً  
 كان حاله بالعكس وايضا فان مواده نصير متهيأة للعفن وان  
 كان الخطأ في باب الكمية فما يكون الى القلة اجود من ان يميل الى  
 الكثرة وذلك لان المقنض من المادة في البدن لم يتحلل بالدلك  
 يمكن ان يتلافى بالرياضة والاحسن ان يجتمع عليه ايد كثيرة  
 وان يوتر لدلوك اعضاءه المدلوكه ليندفع الفضول كلها ويبرز  
 الى خارج البدن كانهما تنعصر فيما بين كفيين احدهما كف الدلك  
 والاخر العضو الداخل ولذلك صار حصر النفس وحبسه نافعا  
 جدا في هذا الوقت لان عضل الصدر الذي بين الاضلاع عتيدو  
 يتوتر فيؤخذ قباط ويمر على نواحي الاعضاء كلها لينا الدلك  
 جميع اجزاء العضو والمراد بالتقييط ابقاء الاعضاء على اشكالها  
 وحفظها على اوضاعها وحصر النفس وخصوصا مع ارخاء عضل البطن  
 وتوتر عضل الصدر ان يسهل وذلك ليندفع المواد الى جهة الاعضاء  
 المدلوكه والقباط يحبسها ويزيد الاعضاء عظما ثم يوتر عضل  
 البطن ايضا توتيرا يسير ليصلب الاحتيا بدلك الاسترداد  
 وينبغي ان المراد بحصر النفس وتوتر العضل او ترخيه يمشى تشابك  
 برجليه وحلي صاحبه كل ذلك لتعفن ما احتبس من الفضلات ودفع



الفضل عن جميع الاعضاء من السواء والمبرورون من اهل  
الرياضة يحمر النفس فيها بين رياضتهم حتى يكون اقوى في النقص  
بسبب ثاوة الحرارة وربما ادخلوا ذلك الاسترداد في وسط الرياضة  
وقطعوها وعاودوها ان ارادوا تطويل الرياضة كل ذلك لتقوية  
الاعضاء وتغظيها والتشديد يجفف ويمنع الرطوبة عن السيلان  
الى المفاصل **المسلك السادس** في الاعياء الذي يتبع الرياضة  
الاعياء كالمفرط يعرض في المفاصل والعضلات ويسعى في العرق تعباً و  
ينقسم الى ثلاثة الاول القروح وهو ما يحسن منه في ظاهر الجلد وفي غوره  
كدر شبيه بمس القروح عند المشي والحركة وربما احسن حالة كخمس  
الابر والشوك ويكرهون الحركة حتى التملط افشعروا وان زاد حمرا  
وهو اقوى الاعياء وسببه كثرة فضول حادة رقيقة او ذوبان اللحم  
والشح بسبب شدة الحركة فيكون ما يدوب منها شبيها بالصديد فيلدغ  
الاعضاء فاذا انتشرت تلك الفضول في العروق كسر مجدها الدم  
الجيد وافتها برطوبة فلم يجلس الاعضاء بافتها واذها ولا يحصل اعياء  
وانما يحصل الاعياء اذا انتقضت الفواحي للجلد فيصير الاعياء القروح  
لان الاعياء القروح انما يكون لمواد حادة لذاعة في اللحم والعضل  
فاما ان يكون فيها مع تلك الاخلاط مادة خامة فحة اولا يكون وعلى  
كلا التقديرين اما ان يكون العروق نقية من تلك الاخلاط  
الخامة اولا يكون فهذه اربعة اقسام الاول ان يكون الاعياء

القروح سادجا من غير اخلاط خامة وثانيها ان يكون مع اخلاط  
خامة في اللحم فقط وثالثها ان يكون مع اخلاط خامة في العروق فقط  
ورابعها ان يكون مع اخلاط خامة في اللحم والعروق معا والثاني  
الاعياء التمددي وهو الذي يحس صاحبه كان بدنه قد رضى  
وحس الحرارة وتمدد ويكره الحركة حتى التملط وسببه فضول مجتمعة  
في الفضل جيدة الجوهر لا الذرع ولا عفونة فيها اودح بلا ذرع ولا  
عفونة اذ لمكان لذاعة احدثت اعياء فروجا ولو كانت عفنة  
احدثت حتى ويفرق بين ما يكون المادة فضولا وبين ما يكون رجا  
حال الحقة والنقل وقد يعرض هذا الاعياء من نوم غير تام اذ من شأن  
النوم ان يستولى فيه الطبيعة على الفضول بنضجها ويدفعها الى  
مجاريها الطبيعية فيما كان منها من شأنه ان يندفع نحو الجدار دفعة  
اليه بالعرق والوسخ والبخار واذا لم يتم النوم بقي ذلك محتبسا  
في العضل واوجب التمدد وشر اصناف التمددي ما يعرض بعد النوم  
لكون الفضول بحال لا يقوى النوم التام على نضجها وتحليلها وذلك  
اما ان يكون لكثرةها او لعصيانها من الانفعال بسبب غلظها  
او لضعف الطبيعة واشهر التمددي ما وتر شطايا العضل على الاستقامة  
لانه انما يكون اذا كانت المادة شديدة الغلظ بحيث لا يمكن نفوذها  
في خللها والثالث الاعياء الورمي وهو اعياء يكون البدن معه  
اسخن من العادة كالمستفحج ولونا وتا زيا باللس والحركة مع تعدد



اما سخونة البدن فلا بد منها لا يكون من الريح ولا من السوداء  
 والصفراء لان شيئا منها لا يبلغ الى ان يوجب زيادة حجم البدن كله  
 بل يكون من غلبة الدم واذا غلب الدم سخن البدن فوق العادة  
 ولا بد ان يكون الدم غير متعفن والا كان الاعياء فروجيا واما  
 مشابهته بالمتنفخ حجم قلغلبة الدم انما قلنا كالمتنفخ لان الانتفاخ  
 انما يكون من مادة رجيحة وههنا امثله وشبيهه لزيادة الحجم واما  
 مشابهته بالمتنفخ لونا فلان لون المتنفخ يكون شديدا ميل الى  
 الحمرة بسبب تقييد المقتضى للحرارة الخارجة للدم الى الظاهر واما  
 مشابهته نأذيا فاما لمس فلما راحة المادة يضطط الجلد وبالحركة  
 كذلك ولزيادة حجمها بسبب التخلخل الذي يحدث من تسخينها  
 بالحركة ويفرق بين تمدد هذا الاعياء وبين تمدد الاعياء التمدد  
 بوجود الانتفاخ ههنا دون التمدد واذ عرفت هذه الانواع  
 الثلاثة من الاعياء اعني القروحي والتمددي والورمي فاعلم ان  
 الاطباء المحققين قد زادوا نوعا رابعا من الاعياء وهو الاعياء  
 القشغي ويسمى ايضا اليبسي والفضفي وهو حاله كانه قد افترط  
 الجفاف واليبس على بدنه وانما قلنا حالة دون اعياء لما قد عرفت  
 انه في الحقيقة ليس باعياء وسببه قلة الرطوبة واستيلاء  
 اليبس وذلك اما لكثرة التحلل واما الافراط بيوسة الهواء  
 او الافراط بالرياضة او لقله استعمال الغذاء والصوم او ما يربط

خاصة او استيلاء للنفوف والغم وامثال ذلك واعلم ان الاعياء  
 يحدث من وجهين احدهما اعياء يحدث عن الرياضة وهو اسلم  
 وثانيها اعياء يحدث عن ذاته وهو ردي لكونه مقدمة للمرض  
 ومنذ ابجدول كما قال افراط ان الاعياء الذي لا يعرف سببه فهو  
 مندرم مرض وقد تركب هذه الانواع من الاعياء بعضها مع بعض  
 بحسب تركيب موادها اما بذاتها او بدون تحريك من الطبيعة واما  
 بالرياضة والتحريك فيجب ان يدبر او لا الهم مع تدبير ما هو دونه  
 والاهم يكون لامور ثلاثة اما لاجل القوة وذلك بان يكون ذلك  
 اشد في الاربعة واقوى واما لاجل الشرف وذلك بان يكون من  
 مادة اشرف كالدم وانما يكون تدبير هذا اهم لان خروج الدم من  
 الامر الطبيعي اكثر اضرار بالبدن من خروج باقى الاخلاط لا العمرة  
 في التغذية واما لاجل الجوهر وذلك بان يكون مادته افسد كما في  
 القروحي واذ اجتمع في واحد من المركبات من هذه الامور اثنان  
 او ثلاثة فهو اهم الا ان يكون الواحد من تلك الامور الذي في  
 المركب اقوى من الاثنين الذي في الاول فيقاوم ذلك الواحد  
 الاثنين من الاول فيكون هذا اهم ومثال هذا ان يكون اعياء  
 مركب من وردي وتمددي وقروحي فان الورمي وان استجوع القوة  
 لكثرة مادته بحيث اوجبت انتفاخ البدن كله والشرف ايضا  
 بحدوثه من الدم لكن جوهر القروحي اذا كان بعد جلا عن



الاعتدال وعن المجري الطبيعي وموجبى الاعياء الورحى با  
 الشرف والقوة اى موجبى كونه اهم اللذين هما بالشرف والقوة  
 فقدم عليه الورحى لشدة خطرهما واعلم ان العناية بتدبير الاعياء  
 امان للبدن من حدوثه امراض مختلفة اذ المادة المحتبسة  
 لو لم يعالج بدفعها واستفراغها عرض لها الخرا لا مرتفعن وفساد  
 واورث امراضا كثيرة عفنة كالحمى والبثور والاورام **المسلك**  
**السابع** في علاج الاعياء الرياضى اما القروحى منه ان كان  
 السبب رياضة وحدها فعلاجه ترك الرياضة والتزام الراحة  
 وان اقترن به كثرة من الاخلاط فنقصت تلك الاخلاط من  
 البدن مما يحضها اولاً ثم التوجه الى تنقية ما بقى منها في ناحية  
 الجلد بالتحليل بذلك كثير لين حذر من حدوث الضعف مع  
 لا قبض فيه لان القابض منه يستمسك الجلد فيمنع التحلل  
 ويزيد الاعياء وفي <sup>الاول</sup> يغذى بالمعتاد في كفيته لكن ينقص  
 من كمية ليسهل وروده على الطبيعة وينهضم سريعاً ولا يشتغل  
 به الطبيعة من انضاج مادة الاعياء في اليوم الثانى يغذى  
 بالمرطبات لا بكسرة المادة وتعين في انضاجها وفي اليوم  
 الثالث يستعمل رياضة الاسترداد لتحليل ما بقى من المواد  
 ومن الادهان الجيدة الموافقة لذلك دهن الشبث والبابونج  
 والاشنة لما فيها من الانضاج والتحليل واما الاعياء **الهمدة**

فالطريق في علاجه ارخاء ما صلب لان حدوثه مقاوثة الاعضاء  
 لتدمير المادة والارخاء بدفعه وذلك الارخاء يكون بالدلك  
 اللين واستعمال الماء القاتر في الحمام لا فائدة تليين الجلد وترقيقه  
 بخلاف الحار فانه مع كونه اقوى في تحليل المادة وقد تحسيف المسام  
 وذلك مناف للارخاء وينبغي ان يطيل اللين في الحمام لا فائدة بزيادة  
 التحليل ولا خوف في زيادة المكث ههنا لا مادة هذه الاعياء غير  
 فاسدة ولا يجوز ذلك في القروحى لانه مادته فاسدة فيخاف من  
 الحمام تحريكها ونعفيتها والابتن من انفع الاشياء لهذا الاعياء  
 وخصوصا كان في اليوم مرتين او ثلثة وبعد الحمام يدهن لزيادة  
 تليين الجلد وانضاج المادة ثم يتناول غذاء مرطبا ليتدارك  
 برطوبته التحليل المفرط لكن يجب ان ينقص من المعتاد ثلثا  
 يشتغل الطبيعة بسببه عن انضاج مادة الاعياء وتحليلها  
 وهذا الاعياء اخوج الى تقليل الغذاء من القروحى وقد تحل هذا  
 الاعياء الرياضة بدون الحمام والتدهين بترقيق مادته وتخفيفها  
 ويحمله ايضا نفس الاعياء وذلك لانه ممدود مومج وكل منها  
 مسخن والسخونة محالة اذا لم يكن عروض الاعياء بذاته لفضول  
 كثيرة غليظة وجب استفراغها اولاً ثم الدلك والتدهين وان  
 كان رجا احتيل في تحليلها بمثل الكمون والانيسون والكرويا  
 بان تكمد او ينظلم فيها من تحليل الرياح واما الاعياء الورحى



فلا شئ له على اعراض ثلثه وهي التمدد والسخونة والانتفاخ كذلك  
يشتمل علاجه بامور ثلثة ارخاء ما تعدد وتبريد ما سخن واستفراغ  
الفضول الموجبة للانتفاخ فيحتاج ذلك الى اربعة اشياء الاول  
التدهين بالدهن الكثير الفاتر لما فيه من الارخاء والتليين  
والانضاج وانما ينبغي ان يكون الدهن فاترا لان الجار يزيد  
السخونة والبارد يضعف تأثيره الثاني ذلك اللين جدا لما  
فيه من الانضاج وتفتيح المسام وتحليل الفضول الثالث طول  
اللبث في الماء المائل الى الحرارة قليلا لما في ذلك من تحليل المواد  
الغليظة وترقيقها الرابع الراحة ليحصل للطبيعة قوة على دفع  
ما بقي من المواد الفاسدة والاعياء القشفي فعلاجه ان لا يتغير  
فيه شئ من تدبير الاصحاء اذ لا عياء هناك حقيقة والاعذية  
الخفيفة الاصحاء كلها مرطبة فتدفع اليبس والجفاف الا انه  
يستعمل في اليوم الاول بماء فيه زيادة سخونة عما كانت في الورى  
لان الماء الحار يحصف المسام وذلك يمنع من زيادة التحلل <sup>التي</sup>  
لزيادة اليبس وفي اليوم الثاني يستعمل رياضة الاسترداد  
برفق لما في هذه الرياضة من استرداد القوة وتحليل الفضول  
المانعة من تسهيل الرطوبات وتحريكها الى جهة الجلد ليرطب  
وانما ينبغي ان يكون برفق لئلا يفرط تحليلها ثم يستعمل مثل استجمام  
في اليوم الاول ثم يؤمر ان ينغمس في الماء البارد دفعة ويجلس

فيه ليكتشف جلده ويقل تحلله ويحفظ فيه الرطوبة ويخرج في الحال  
بلا مكث اذ لو مكث فيه لم يؤمن معه من غائلة برده وينبغي  
ان يوسع الغذاء المرطب كالاحراق لان تقليله يزيد في الجفاف  
وينبغي ان لا يكون الغذاء شديدا لئلا يحصل به الترطيب المطلوب  
وينبغي ان يغذى في ضحوة ليتمكن ذلك عتيا ويتدهن غير البطن  
بعد نقض الفضول لان الدهن يرخي المعدة فيضعف الهضم  
وللحاجة في تدبير هذا الاعياء الى الغذاء اشد وان احسن اعيان  
في عضل البطن في يدهن تلك العضل برفق ولين وبالجودة  
في تدبير هذا الاعياء ملازمة المرطبات من الاغذية والملا<sup>س</sup>  
اللين والاسراحة **المسلك الثامن** كلام كلي في تدبير الاعياء  
مطلقا وهو ان سبب الاعياء اذا كان حركة فان تركها مع ابتداء  
اثر الاعياء يمنع حدوثه لكون عدم السبب موجبا لعدم المسبب  
لكن لا يجوز ان يكتفى بذلك بل ينبغي ان يستعمل بعده رياضة  
الاسترداد ليدفع الحركة المعتدلة المواد الى الجلد وتحللها ذلك  
الواقع فيما بين تلك الحركات في وقفاتها ويجرب حاد بالاستجمام  
فان ادخل الحمام وحدث فشيعة علم ان بدنه غير نقي وان احدث  
الحمام نافضا فالامر مجاوز للحد وخصوصا ان احدث حمى روح لا يجوز  
ان يستعمل بل ينبغي ان يستفرغ تلك المواد ويصلح المزاج وان يحدث  
الحمام شيئا من ذلك فهو منقفع به اذا كان معتدل الماء لان ماءه



ان كان بارد اكثف البدن بافراط وحقق المواد ووجب الاعياء  
الغير الرياضية وان كان حاراجدا حصف المسام ومنع التحلل  
فلا يستفيع به في الاعياء كثير تقع وان كان الاخلاط خابية في  
العروق فينبغي ان يدبر اول الاعياء بما يجب تدبيره على ما مر في كل  
نوع منه ثم يستعمل بما ينضج الخامة ويلطفها ويخرجها وان  
ينزك الرياضة فان السكون اهضم وانضج بها لاجتماع الحرارة  
المنضجة ولا يقصد قبل النضج فانه يخرج النقي ويبقى الخام فيزيد  
الشروكا حال الاسهال لاجراجه الصالح وابقائه الخام المستعصم  
ولا بأس باجرا لا انه ينقي ما بقي في العروق خصوصا في المجاري الباردة  
ولا يعطى مسخنا شديدا لانه ينشر الخام في البدن ويزيد في الشر  
ولكن استعمال المسخن يرفق وبقدرة معتدلة نافع واصح  
التدبير بان يلقى في اغذيته الفلفل والكبر والرنجيل وخل  
الاشترخاء غار لما فيها تلطيف الخام وتعطى جوارشنيات معروفة  
بقدر معتدل بعد النضج لئلا يجفف الخام واستعمال القى ضار  
لانه يحرك الخام وينشره ولا يقدر على استفراغ ما في العروق  
**المسلك التاسع** في التلطى والتشابوب واحوال اخر تبين الرياضة  
اعلم ان التلطى حال يضطر معها الانسان الى تحريك اليد فقرة  
البدن والتشابوب ايضا حال يضطر معها الانسان الى انفتاح  
الفم وسببها فضول مجتمعة غير لذاعة في العضل اذا توجهت

الطبيعة الى تحللها باستعانة الحركة الارادية في توتر العضل  
المقتضى للتسخين والتحليل وتلك الفضول ان كانت حارة لذاعة  
حدثت القشعريرة او النافض بحسب قوتها وكثرتها وتلك الفضول  
اذا اجتمعت في عضل البدن يسمى غطيا وفي عضل الفكين والشفتين  
يسمى تشاوبا وعروضها بغتة بلا سبب كالبرد والانتباه قبل استيقاظ  
النوم وخصوصا اذا كثرت لانه يدل على كثرة المادة وعجز الطبيعة  
عن التحليل والام الحتاجت الى الاستعانة بكثرة حركة العضل والجيد  
من كل منهما ما يكون بعد الهضم الاخير لانه يكون لدفع الفضول وتحليلها  
وقد يوجبها البرد والتكاثف بحقق الفضول في الاعضاء  
وضعف الطبيعة وحدها بواسطة تكثيف المسام فتستمد  
في تحليلها بتحريك العضل وعلاجها تنقية المعدة بالقى  
وتقويتها بالجوارشنيات الحادة مثل جوارش العود والمصطكي  
وغير ذلك وتجويد الهضم بتلطيف الغذاء **الروضة الخامسة**  
**في النوم واليقظة** النوم هو حالة للانسان عند تعطل  
الحواس الخمس من ظاهر البدن لروح الروح النفساني الى باطن  
البدن لمساعدة القوى الطبيعية على هضم الغذاء وانضاج الفضول  
في الاعضاء واليقظة حالة للانسان عند اتباعات الروح  
النفساني الى الاتهام لتسجلها وهو اهم الضروريات لوجود الحيوان  
الكامل والنوم اما طبيعي او غير طبيعي والغير الطبيعي يكون اقتضاء



تخلل الارواح بحيث لا يبقى منه ما يبقى لحفظ الاصل الذي هو  
المعدن ولا ينسبط الى الالات كما يكون ادوية المسهلة اذا  
جفت القوة بالاسهال واستفراغ دم كثير بقصد ورعاف  
او جرح او بطول مكث في الحمام او عقيب مجلل بلح على القوة  
فتضعفها كالوجع الشديد واما النوم الذي يكون بسبب المرض  
فلا يخرج اما ان يكون السبب في القوة او في الالات فالذي في القوة  
اما برده مغلظ للارواح مانع لها من الحركة والانبعاث الى الالات  
او برده مبردا للالات اذ افراط امارت القوة الحيوانية المعدة  
لقبول الحس والحركة امارطوبة يثقل الارواح ويمنعها من الانبعاث  
او ترخي مجاري الارواح فتطبق فلا تجد الروح مجار تنبعث فيها  
واما انقباض الدماغ لدفع مواد او لضغط من عظم الخف  
والنوم الطبيعي اما ان يكون قليلا او كثيرا او معتدلا فيهما و  
لكل منها حكم والنوم الطبيعي له اسباب اربعة اما المادي فهو رطوبة  
الدماغ باعتدال اما كون الرطوبة سببها فلا ان الانجرم الرطبة  
المترامية الى الدماغ من الاغذية بقل نفس الدماغ وترخي جوهها  
عضائيه ويخالط الارواح النفسانية فتمنعها بغلظها عن  
الانبعاث الى الالات الحس والحركة الارادية بالاضافة الى ما كانت من  
قبل واما اشتراط اعتدال الرطوبة فلاننا نعلم ان جميع ما يربط  
باعتدال من المتناولات ولا يستجما يفعل ذلك واذا كان النوم

الطبيعي من الرطوبة المعتدلة فالبقطة الطبيعية من اليبوسة المعتدلة  
والمائل في الرطوبة او اليبوسة الى احد الجانبين اميل من الامر الى اليه  
فالاكثر رطوبة من الاعتدال كالصفري اكثر سهرا واما الصوري فهو  
سكون الحواس والالات للحركات عن تصرفاتها واما الفاعل فهو النفس  
الحيوانية فانهما هي التي يكف عن تصرف الالات الحواس في تصرفاتها واما  
السبب الفاعل فطلب الاجام والاراحة عن التعب والاعياء والكلال  
الحاصلة من اعمال الحواس وتواتر الافعال والسري في ضرورة النوم  
والبقطة ان يكون الالات النفس النباتية وهي الالات جذبا للغذاء  
وهضمه وتوزيعه وحالة موضوعة من داخل البدن والالات النفس  
الحيوانية من الحواس واكثر الالات الحركة الاختيارية موضوعة من خارج  
البدن والحرارة الغريزية هي آلة القوى في افعالها ولما لم يكن ان يكون  
متوفرة الى ان يكون واقفة في حالة واحدة للداخل والخارج حذرا من  
افناء الرطوبة الغريزية بسرعة فافتضت الطبيعة بتقدير من له  
الحلق والامر برازها في وقت الى ظاهر سطح البدن ليحور بذلك تفر النفس  
الحيوانية الخاصة بها وذلك هي البقطة وانقاذها في وقت اخر الى داخل  
البدن واعماله لضرورة عمل القوة النباتية وراحة القوى الظاهر  
وذلك هو النوم الطبيعي ما صدر عن الطبيعة المدبرة للبدن كالنوم  
الحاصل اثر التعب الشديد والنوم الطبيعي يختلف من الارواح ما  
حلتته حرارة البقطة ويرجع القوى من التعب ويقوى الذهن ويحور



الفكر الذي قد يبلد ويكل من التعب ويجمع الارواح في الباطن  
 فيساعده القوى النفسانية للطبيعة على افعالها فتولد القوى الطبيعية  
 ح من امشاج البدن ارواحا بقدر ما استمدت من النفسانية فتتفرق  
 للحرارة الغريزية في الباطن فيسكن ما في البدن من الاوجاع ويستول  
 على السبب المزعج لان قوة الاحساس يضعف عند النوم فيقل الضعف  
 الحاصل للقوى من تحليل الرجح فيتمكن من افعالها في مقابلة سبب  
 وفي اجادة الهضم ولذلك كان يحبس الاسهال وينضح المواد الفاسدة  
 ويصلح ما امكن اصلاحه بذاته او بواسطة العرق لانه يكثر في النوم  
 قال ابقراط من عرق كثيرا في نومه من غير سبب في الخارج فانه يحتمل  
 من الغذاء فوق ما يحتمل اقول وكذلك العرق في اليقظة اذا لم يكن  
 سبب خارج كتعب كثيرا وملاقات هواء حارا وزيادة دثارا وقرب  
 من نار ويحبه فان بدنه لاشك المتلى غذاء او خطا واعلم ان النوم  
 المعتدل اذا صادف اعتدال الاخلاط في الكم والكيف فهو مرطب  
 مسخن لان تلك الاخلاط تنهضم بتصرف الحرارة الغريزية فيها  
 وح يحصل منها دم مرطب مسخن وانما اشترط اعتدال النوم في  
 ذلك لان النوم المفرط قد يبرد البدن لكثرة الرطوبة بالحاصلة  
 منه وانما اشترط اعتدال الاخلاط في الكم والكيف لانه لو كانت  
 قليلة يعرض من النوم برد باخلاق الحار الغريزية وان كانت كثيرة  
 يظهر به طبيعة الخلط الغالب فان الصفراء مثلا وحدها اذا كثرت

انتشرت به وسخن البدن وان كثر البلغم انتشر وبرد البدن  
 وكذلك السوداء والذي ينبغي لحافظ الصحة ان لا يكثر من النوم  
 كما قيل انه اخ الموت الا ان يكون الوقت قيصا والزمان ضيقا  
 فان النوم اذا كان زائدا على المقدار يحتمل فيه لقصر ليل الصيف  
 ويبس مزاجه ومن اعتاد كثرة غير من الفضول فليتدرج في  
 التقليل فان الزيادة على المقدار المعتدل غير محمود لانها يكدر الخواص  
 وتبلد الارواح وتثقل الدماغ لما ينبعث اليه من البخار الطنج و  
 الافراط منه يطفئ الحار الغريزي والقدر المعتدل الموافق للمعتدل  
 المزاج من ست ساعا الى ثمان ساعا مستقوتة منصلة على ما عينه  
 المحققون ونهايتها مع الصباح واجوده وافضل المستغرق للنقل  
 الواقع بعد هضم الغذاء والخذارة من فم المعدة الى قعرها وسكون  
 النقي والقراق في البطن وبعد تنقية الفضول المعتاد وهو مضر  
 بعقب الغذاء وبعد اخذه في الاخذار نافع لانه يجيد الهضم ويعين  
 على احالة الغذاء الى الدم ويوزع غذا واليدن عليه وتسخينه ويجب  
 ان يتمشى الانسان بعد الاكل تمشيا يسيرا ان ابطا الاخذار ثم ينائم  
 والنوم على الخواء ردي يسقط القوة وعلى الامتلاء قبل الاخذار ردي  
 لا يجابه التملل وهو حالة بين السهر والنوم وهي اضر من السهر لخير  
 الطبيعة وانقباض النفس وتكدر الخاطر والملاحة عن الحركات  
 وفساد الهضم وليعلم ان نوم النهار مكروه ردي خاصة في الحريف



لانه يرخي القوة النفسانية ويضعف الدماغ وبغير الطحال و  
يفسد اللون ويجزم الفم ويرهل البدن فمن اعتاده ينبغي ان  
يتزك بالتدريج لان ترك المألوف دفعة مضرجا فلذلك يقال  
الاعتناء بالطبيعة الثانية لا يجوز تركه دفعة كما قال الفاضل ابقراط  
ما اعتاده الانسان منذ زمان طويل وان كان اضربا يعتده فاذا  
له اقل فينبغي ان ينقل الى ما لم يعتده قليلا قليلا على تدرج اعلم  
ان مراعاة العادات على الاطلاق واجبة وتلك المراعاة  
ليست في النوم فقط بل في كل تدبير بدني كما اذا تغيرت حالة  
طبيعته للبدن عن العادة المألوفة وحدث شيء لم يحدث  
يعهد من افراط او تفريط من شهوة او نوم او بول او براز  
او شهوة باه او عرق او حكة او طعم لذوق او عادة احتلام او  
تغيرت كيفية في ملمس البدن او لونه او اشتهى ما كان مكروها  
عنده او بالعكس انذر ذلك بمرض لا محالة فينبغي ان يتدارك  
بحسب اسبابه برأي طبيب حاذق واعلم ان العادة اذا طالت  
مدتها صارت كأنها طبيعة ثانية لا يمكن تبديلها الا بسياسة  
تامة فينبغي لمن انتقل ثانية عن الشيء الغير المألوف ان يتدرج  
فيه بتلطيف بحيث لا تشعربه الاعضاء فان الانتقال من الضد  
الى الضد بفترة دون تدرج خطر كبيرة قال الشيخ ان النوم  
لم تنفع شيء للمشايخ لانه يحفظ عليهم الرطوبة ويعقد لها

ولذلك

ولذلك قال جالينوس انه يتناول كل ليلة بقلة مطيبة من  
الخنس ما الحس فلا نه منوم واما تطيبه فليتدارك تدبيره قال  
فان الان على النوم حريص الى ان اليوم يشح يستغنى ترطيب النوم  
وهذا نعم التدبير لمن يعصبه النوم فان قدم عليه الحمام بعد استكمال  
الهضم واستكثر من حيث الماء الحار على الراس فانه نعم المعين له و  
افضل هيئات النوم ما كان اولا على اليمين لان الكبد في اليمين وهو  
اغرم المعدة فاذا نام عليه كان الكبد تحته وكان نسبها اليه كنسبة  
النار تحت القدر فيجود فعلها ويقوى هضمها ثم على اليسار ليصير الكبد  
كالخاف عليه باسئالها عليه ويحصل الهضم التام من الجانبين  
ويجود الكيلوس ثم يعود الى اليمين لينكم الحرارة في الكبد بضغط  
المعدة اياها ويسهل اخذ ما صفا من الكيلوس اليها والنوم  
على البطن كما يعين على هضم الغذاء اعانة جيدة لانه يوجب  
احتقان الحرارة الغريزية وحصرها وبذلك يكثر في البطن  
فيعين على الهضم ويكره النوم على الاستلقاء فهو ردي السئ  
امراضا رديه كالسكنة والفالج والكابوس وذلك لانه يميل  
الفضول الى الخلف فيختبئ عن مجاز بها التي الى قدام مثل  
المنخرين واللاهة وزعم قوة انه يورث الحصاة في الكلى وهو محرك  
للباه كما ان النوم على الجانب مسكن له وهذا النوم من عادة الضعفاء  
من المرضى لصنف عضلاتهم واعضاءهم فلا يحمل جنب على جنب بل



يسرع الى الاستلقاء على الظهر اذا الظهر اقوى من الجنب ومثل هذا ينامون  
فانحين افواههم لصعفا العضل التي بها تجمع الفكين وكرهوا الاطباء  
عن النوم في الشمس وفي القمر وبعض الجسد في الشمس وبعض في الظل  
والجلوس فيها كذلك واما اليقظة فانها تسخن البدن فاذا افرطت  
جفت الدماغ بكثرة الانفعالات وتكررها واطعفت القوى و  
احدث حدة المزاج وربما اوقعت في امراض ردية وكذلك السهر  
الدائم وجبر النفس عليه لا سيما وقد استرخت وتبدلت فانه يضر  
للناس عامة وللخفاء خاصة لانه يفسد الهضم ويجفف البدن  
ويغير السخنة ويكثر تصعدا لاجرة الى الراس فيصدغه ويحلل الارواح  
فيتنهج الشهوة للفداء الطلب القوة بدلا بما تحلل وليفهم ان اعتدال  
النوم واليقظة بدل على اعتدال المزاج وافراط النوم على الرطوبة  
والبرودة وافراط اليقظة على اليبس والحرارة والتحقيق في ذلك  
ان اليقظة حالة تعرض للحيوان عند انصباب الروح النفس الى آلات  
الحس والحركة الارادية وسببها الاختيارى واما عرض في حال الصبر  
واما مرض اما الاختيارت لثلاثة احدها ان يتشاغل بالامور الصناعية  
مثلا لا سيما ان ساعده المزاج دماغية فان من الابدان ما يكون  
جوهر الدماغ فيه مائلا الى اليبس فيكفي من النوم بالمقدار اليسير ويكون  
في هذا على امر الطبيب فالقسطاس بن لوقا في كتابه في السهر قدر ايت  
من قام اربعين يوما لم يتم في نهاره ولا في ليله وقال محمد بن زكريا

قدرايت اعدادا من الخلق يكتفون في كل اعمارهم في اربع وعشرين  
ساعة من الليل والنهار بنوا ربع ساعة او خمس احدى عبيد الله بن  
يحيى فانه كان ينام في الليل ثلث ساعة او ثلثا او نصف وفي النهار  
ساعة او ساعة ونصف واثانيها ان يقلل الطعام ويخفف فيجفف الدماغ  
ويقل النوم وثالثها ان يكثر منه حتى يثقل على المعدة فتضعف عن  
حمله وينقلب من جنب الى جنب حتى يذهب النوم ويتصل السهر واما  
الاسباب العرضية في الصحة فمنها الهم والخوف والفرح والفكر فان  
هذه كلها يحدث السهر في الصحة وان لم يكن في جميع الناس متساويا  
فانها قد يحدث يوما بان يسخن الدماغ فينجذب الرطوبة اليه لان  
كل موضع يسخن في البدن ينجذب اليه الرطوبات وكذلك الحال في شدة  
السراج والسبب فيه ضرورة الخلاء فيمتلئ الدماغ بالرطوبات  
وينوم بالترطيب ويقل الروح ويعجز عن الحركة الا ان الحوادث  
منها اكثر لانها تحدث مزاجها وذلك لما يوجب خروجها الى الظاهر  
ولانها يشتغل النفس بها عن تدبير البدن واصلاح احوالها  
التي منها النوم واما الاسباب المرضية فمنه سوء مزاج وذلك  
خارج عن مطلق النظر في ذلك الكتاب فلنقتصر منه على هذا القدر  
فيه الكفاية لمن تدبر بعقله واعتمده في تدبير صحته والله الموفق  
والهادي الروضة السادسة في الحركة النفسانية المراد بالحركة  
النفسانية حركات بعض قوى النفس لان النفس لا شيتها الاطباء



مع انهم قائلون بالحركات النفسانية والحكايا وان اثبتوها فهي عندهم  
 ليست بمحركة اعلم ان الحركة النفسانية بسيطة ومنها مركبة فالبسيطة  
 ما كان عن حركة الروح الحيواني الى الداخل او الخارج او كلاهما دفعة  
 او قليلا قليلا فحركة الى الداخل اما دفعة وهو الفرع وهو كيفية نفسانية  
 يتبعها حركة الروح الى داخل دفعة او قليلا قليلا وهو الغم وهو كيفية  
 نفسانية يتبعها حركة الروح الى داخل البدن خوفا من موزد واقع  
 وحركته الى خارج اما دفعة وهو الفضب وهو كيفية يصحبها حركة  
 الروح الى خارج البدن طلبا للانتقام واما قليلا قليلا وهو الفرع  
 وهو كيفية نفسانية يتبعها حركة الروح الى خارج طلبا للوصول  
 الى الملد واما المركبة من الحركات النفسانية فالجمل وهو كيفية  
 نفسانية يتبعها حركة الروح الى الداخل والخارج ايضا لانه  
 كالمركب من فرع وفرع الى النفس يتبعض او لا الى الباطن لاجل  
 امر الجمل انقباضا يشبه الفرع ثم ينسبط لتحقيق ذلك الامر  
 فيجمل اللون ويشبه الفرع والهم وهو كيفية نفسانية يتبعها  
 حركة الروح الى داخل البدن وخارجة ايضا لامر يتصور منه  
 خير يقع او شر ينتظر فهو مركب من غضب وخون لان صاحبه  
 يريد او لا ان يتدارك ما فات منه لظنه انه يمكن تداركه  
 فيتوجه الروح الى الخارج طلبا لتداركه ثم اذا شعر بفوات تداركه  
 رجع متأسفا فيحزن واذا عرفت هذه الامور الستة

اردت ان ذكر معدتها فنقول ان المعد للفرح كون الروح على  
 افضل احواله في الكم والكيف اما كون المعد من جهة الكم فهو ان  
 يكون الروح كثيرة المقدار فان كثرة المقدار مفيدة لذلك لامر  
 احدهما ان زيادة الجوهر في الكم يوجب الزيادة القوة في الشدة  
 وثانيها انها تبقى بكثرة على الباطن والظاهر ففقد ما يظهر منها  
 قسط واخر الى الظاهر يبقى قسط واخر في الباطن والفيل ينجلي به  
 الطبيعة ويضبطه عند المبدأ ولا يمكنه من الانبساط واما المعد  
 الكائن من جهة الكيف فهو ان تكون معدلة في اللطافة والغلظ  
 شديدة النورانية وهم هنا امور اخرى معدة للفرح مثل تصرف  
 النفس في العالم ولذلك صارت الظلمة موحشة موجبة للغم  
 ومثل مشاهدة الاشكال الحسنه لضد ما ذكرناه ومثل التمكن من  
 المراد في الوقت والاستمرار على مقتضى القصد من غير شاغل وكذلك  
 الغرائم والامال وذكر ما سلف ورجاء ما يستقبل وتحديث النفس  
 بالامال والمجادلة والاستغراب والتعجب والاعاجيب ومصادفة  
 حسن الاصغاء من المحاور والمساعد والمديقة والتلبس والغلبة  
 في ادنى شئ وتكرار الفرع لما يفرح وبدل على ذلك امور ثلثة  
 احدها ما غفده من الاستعداد فان الجسم اذا سخن مرارا متوالية  
 استعداد لسرعة التسخين وكذلك اذا برد استعداد لسرعة التبريد  
 واذا تخلص استعداد لسرعة الانبساط واذا كثرت استعداد





للجود فاذا تكرر الفرج صار عند القوى الباطنة ملكة قوية لقبول  
 هذا الاثر ومن هذا القبيل الاخلاق المكتسبة وثانيها ان كل افعال  
 يؤدي الى فعل فهو مناسب له والمناسب لمعاند لصدده والمعاند  
 لصدده اذا تكرر نقص من استعداد الضد وزاد في استعداد الروح  
 لقبول لصدده ويزيد استعدادها لقبول مقابله الذي هو الفرج  
 وثالثها ان الفرج يلزمه امران احدهما قوة قوى ان الطبيعية  
 وثانيها تخلل جوهر الروح لما تكلفها الفرج من الانبساط والاول  
 وهو قوة القوى يتبعها امور ثلاثة احدها اعتدال مزاج الروح  
 وثانيها تولد ما يتخلل منها وثالثها حفظه من استيلاء التحلل عليه  
 وثانيهما وهو التخلل يلزمه ايضا امران احدهما الاستعداد للحركة  
 والانبساط للطاقة القوام وثانيهما التجذب للمادة العادية با  
 لانبساط غير جهة الغذاء ومن شأن كل حركة بهذه الصفة ان  
 تستتبع ما وراها لثلازم صفائح الاجسام وامتناع الحلاء فهذه  
 وتلك معدة للفرج ومتى كانت الروح مستعدة للفرج فرحت  
 من ادنى سبب فان المستعد للشيء يكفيها ضعف موجب له  
 مثل الكبريت في الاستعمال فانه يشتغل من ادنى نار وما كان  
 شاربا للمفرجات والخمر يحصل ما ذكرناه فيشتد فرجه لوجوه ثلاثة  
 احدها تكثير مقادير الارواح وثانيها تعديل قوامها باللطاف  
 والتنوير وثالثها بسطها الى الخارج واما الغم المقابل للفرج

فالمعتدلة منه اما قلة الروح كما في الناقهين والمفهوكين با  
 لامراض والمشايخ فلا يفي بالانبساط في الظاهر والباطن بل ينحل  
 الطبيعة به واما غلظة كما في السوداويين والمشايخ فلا يطاوع  
 الانبساط واما رقة كما في النساء فيسرع تحللها عندما ينشط واما  
 اخطار عرضت والام قويت واحقاد تمكنت مثل التغاين في المحاولات  
 والمعرشات والمعاملات ومثل توهم المخاوف في المستقبل خصوصا  
 مفارقة الدار والديار كلها معد للغم وتكرار الغم ايضا يتبعه  
 مقابل ما يتبعه كتكرار الفرج واما الغضب فالمعدله كثرة  
 الدم المعتدل القوام الحار المزاج فان مثل هذا سريع <sup>الاشتغال</sup>  
 والحركة وتكرار الغضب يعد الغضب فان كان الدم مع كثرة  
 وحرارة مزاجه غليظا كدرا فانه معد للغضب الثابت الذي  
 لا ينحل بسرعة وذلك لكثافته فان الكثيف متى سخن لم يبرد  
 بسرعة والمعد للفرج الدم الرقيق الكثير البارد المزاج فان الروح  
 المتولدة عن دم هذا شانه ثقيلة الحركة قليلة الاشتغال الرطوبة  
 سهلة التحلل الرقة والمعد للجل والهلم توثرهما والخوف من  
 امور مستقبله وتذكر امر قد صدر من اف للعقل والمشهور  
 معدات للامر المذكورة اعلم ان البدن قد يتفعل عن  
 هيئة النقاينة غير التي ذكرناها مثل القصور النفسانية  
 الوهمية فانها يثير امور طبيعية في البدن فهذه مقدمة ما بني



عليها الفلاسفة إمكان خوارق العادات وعلى إمكانها اثبات النبوة  
والمعجزات النبوية وهي ان التصورات الوهمية قد تكون سببا لحدوث  
حوادث واعلم ان هذه الامور التي اضفناها الى المبادئ التي يظهر  
عنها كاضافة الغضب مثلا الى ما يرسم في بعضها من المنافع انما هو  
اضافة على سبيل المجاز فان جميع ما يحدث في هذا العالم انما هو من  
واهب الصور العالم بالمستعدات فيفيض على كل مستعد ما هو  
اليق والى من غير محمل واما المبادئ لظاهرة فانما هي مقربا للمستعد  
الى الكون من واهبها لكن الاطباء اضافوا الامور المذكورة الى  
المبادئ الظاهرة اما لانه لا نظر لهم في المبادئ العالية المفارقة  
واما لاعتمادهم على ان من نظريتهم ان هذه المعاني اللطيفة والاعراض  
الدقيقة والتراتيب العجيبة والتأليف اللطيفة المتقنة في كل متكون  
لا يكون الا من عالم بذلك قادر على ايجاده ولما عرفت هذه المقدمة  
الجليلة فاعرف ان التصورات النفسانية تكون في الاكثر سببا  
لاحداث امور طبيعية في البدن مثل تضرس الانسان لمن يتصور  
المحزنة او يشاهد اكلها فان الانسان اذا تصور ذلك حدثت  
هيئة في النفس وانفعلت بها فينفعل البدن بتبعها لما بينهما  
من العلاقة ومثل ما يقال ان المولود انما يكون مشابها  
لمن يتخيل المجامع صورة عند المعاشرة وكونه مشابها لما كان  
بصره عليه عند الانزال وسبب ذلك ان المنيين وان كانا قائلين

كل صورة انسانية على السواء لكنها لا يستفدان لكل صورة على  
السواء لما سبق من ان قوة القابل نسبتها الى الضدين على السواء  
بخلاف استعداداته فانه يكون لاحدهما والاجتمع الضدان في قابل  
واحد لاستعداده للضدين واذا كانا كذلك فلا يستعدان لصورة  
دون اخرى الا بمخصص فالتخيل لمخصص فيض المشابة للتخيل  
من العارف ويجعله اول وقد حكى الامام فخر الدين رحمه الله انه صور  
صورة حسنة وجعلها ابوه مقابله عند وقاعه بامه فولد الامام  
فخر الدين وكان من احسن الناس صورة والسيرة تابعة للصورة  
فلذلك كان من افاضل الناس واحسنهم ومن جملة الامثلة  
تبدل المزاج بسبب تصور ما يخاف او يفرح به مثل اصابة الالحم  
في عضو يوم مثل ذلك العضو اذا افزع كحدوث الرمد المتأمل  
وذلك ان العين عضو رطب سريع القبول فاذا انفعل المتأمل  
عن الرمد تبع لذلك لانفعال الرمد ضرورة ومثل من تصور انه  
على موضع عال يخاف السقوط فانه يسقط دفعة ولذلك ينهى  
من كان مزاجه دمويا وكان كثير الرعاف عن اكثر نظره الى الاشياء  
الحمر في البرقان يوم مريوية الصفرة لتوجب في الصفراء الى خارج البدن  
ومثل ما يعرض للعاشق من العود الى الصلاح واستقامة المزاج  
دفعة بروحه معشوقة بعد الجفاء والقطيعة كما حكى الفاضل القرشي  
في شرح القانون راينا من كان به مرض قوى جدا من الامراض الحادة



وقد بلغ به الضعف الى حد كان يعجز عن القعود فيمن حضر معشوقة  
فارق المرض في الوقت وقوى حتى خرج صحبه الاطباء الذين كانوا  
حاضرين عنده وقد كان غلب على ظنهم انه يفارق وتصرف في قضاء  
حوائجه في تلك الساعة ولا قلبه به البتة وراينا بعض العشاق  
كان به حمية محرقه فيمن حضر معشوقة عرض له عرق مفرط ورعاف  
واختلف مجالس ثم فارقوه المرض بالكلية في تلك الساعة  
وقد كان بيمارستان دمشق شخص مقعد فلما آيس الاطباء  
من صلاح حاله وطال مقامه في البيمارستان صرفوه وبقي في  
بعض الاسواق يستعطى الصدقة مدة سنين ثم اتفق له  
بعض الليالي ان يشاهد فعا تدنونه فاستغاث بالناس  
فلم يكن هناك يفيشه فلما قربت منه واشتد به الفرغ عدا  
هاربا وتحلل ما كان في مفاصله من الرطوبات الرديئة وقويت  
رجلاه واستمر على الصلاح واعلم ان اى خلق غلب على النفس  
لزم من ذلك ان يغلب على البدن المزاج والمخاط المناسب  
لذلك الخلق فاذا اكثر الغضب سخن المزاج واوجب كثرة  
الصفراء واذا اكثر الغم يسب المزاج واوجب كثرة السوداء  
واذا اكثر السرور كثرت الدم وسخن المزاج ويرطب باعتدال وكذا  
الحال في جميع الاخلاق وقد اسما المزاج والاخلط اما الى  
حالة محمودة او مذمومة دفعة بسبب انفعال نفسا في

كما قد يعرض لجماعة خوف مفرط فاستحالوا سوداويين دفعة وقد  
عرض للبدن انفعالات قوية غير تابعة للمزاج والاخلط بسبب  
عروض امر نفساني ولذلك يعرض لكثير من الناس اقشعر ارجلهم  
التفكر في جلال الله تعالى وربما مات خلق كثير عند قوة الفكر  
وجماعة ما توا عند مفاجأة حضور من يعشقونه وكذا امتصاص  
حلمة امه نافع في دفع ما يضره وذلك بسبب اشتغال نفسه بها  
وكذلك يعرض لبعض الناس اشتداد كثير في قوة عند الغضب  
ولذلك اذا كان با انسان وجعان معا وليس هما في موضع واحد  
فان اقواهما تنزل اضعفها وذلك بسبب اشتغال النفس بالاقوى  
عن ادراك الاضعف ولذلك جماعة من المتزهدين اذا اشتد بهم  
الطرب القوا دنانيرهم في النار ولا يحترقون كما حكى القرشي في شرح  
القانون عن ذلك وقال وهذه الطائفة من الفقراء المنسوبين  
الى الشيخ احمد الرفاعي اعاد الله تعالى علينا من بركاته كثير منهم  
اذا طرب ترقص على حجر فحم كثير يكون قد اخذ ولا يزال كذلك حتى  
ينطفئ باجمعه وبعضهم يجلس في التنور المسخن الى ان يبرد وبعضهم  
يأكل الافعى ولا يفعل عنها امر هو لا مشهور جدا وقد يعرض للجسم  
الذي يصيبه العين فاذا استحسن شيئا اشد جسده لاربابه  
فيعرض من ذلك فساد كما قال النبي صلى الله عليه وسلم العين حق  
وقد يقال في المثل ان العين تنزل الرجل القبر والجمل القدر



قد يؤثر الاثار النفسانية كثيرا في شفاء بعض الامراض لما حكى  
القرشي في شرح القانون قال عرض لنا حيات مختلفة استمرت  
بنا مدة طويلة وعرض لنا من ذلك استسقاء طبل حتى ايس  
مننا الاطباء والعواد وغلب على ظننا قرب المفارقة فاعرضنا  
عن مشورة الاطباء واثرتنا الاجتماع بالزهاد والفقراء حتى كان  
يجتمع عندنا منهم جماعة في الليل يشتغلون بتلاوة القرآن وانشاء  
الشعر بالانعام اللذيذة فوجدنا في اول ليلة خفة حملنا ذلك  
على سوء الظن لمن كان يعودنا من الاطباء حتى اجتهدنا في مضادة  
ما كان يشرون به حقا كان او باطلا حتى كنا ندخل الطعام على الطام  
ونكثر الانواع المختلفة من الاغذية وما شابه ذلك من التدابير  
التي لا يجوزها الاطباء والزمن مخالطة اولئك القوم والالتذاذ  
باحوالهم فما مضى علينا قريبا من عشرين يوما الا وبدنا في غاية  
الصحة وكان سننا في ذلك الزمان قريبا من اثنين وعشرين سنة  
ومن حين عوفينا من تلك المرضة حملنا سوء ظننا باولئك  
الاطباء على الاشتغال بصناعة الطب هذا اخر كلامه اقول هذا  
القول عجب من القرشي وذلك انه يظهر من كلامه عدم نفع معالجة  
الاطباء لمرضه بالادوية والاشربة قط واعتقاده ان بر مرضه  
انما يكون عند حضوره في مجلس الزهاد وذلك من الظنون  
التي انما اثم والتحقيق في ذلك ان معالجة الاطباء بالادوية و

والاشربة المناسبة في مدة طويلة لاشك انها تنقص مادة المرض  
وتعدل مزاج العضو ونقصان المادة يوجب بمرض الطبيعة الى  
دفع المرض الى الحالة وذلك الزمان هو منتهى المرض فمنتهى المرض  
عند الاطباء هو زمان وقوف بحيث لا يزيد سورة ولا تنقص  
نقصا يعتد به واذا بلغ المرض في تلك الحالة يمكن برؤه بترك  
العلاج ولذا قيل ترك العلاج علاج والفاضل المرحوم حضر  
في ذلك الزمان مجلس الزهاد واسند بير مرضه عند حضوره في  
ذلك المجلس وغفل المقانسة الامراض يعالجونه من الادوية  
النافعة والتدابير المنجحة ومن العجب انه لم يعرف كون ذلك من  
الاتفاقيات هذا اخر التحقيق اعلم ان النفس كلما كانت اقوى كان  
تأثيرها في البدن اقوى بل قد يبلغ في قوة النفس الى ان يصير  
اجسام هذا العالم كلها منفعة عنها كما نفعنا ابداننا عن نفوسنا  
ولذلك قد حال بعض الانبياء صلوات الله على نبينا وعليهم  
ماء البحر ما حتى يصير كذلك واحال بعضهم حمل من الهواء ماء حتى  
عرض عنه الطوفان المعروف وحسب بعضهم بعض البلا دكما  
فعل لوط عليه السلام وكل ذلك باصر الله سبحانه اعلم ان لكل  
شيء روحانية مدبرة له تدبر النفس للبدن فالمرض روحانية  
تدبر وهي مدركة كالنفس المدبرة الا ان ادراكها يخفى عن اكثر  
الناس وكما اذا كان احدنا خائفا من عدوه ففقد حضور عدوه



يستولى عليه الخوف فيهرب ببذنه منه ويغيب عن حضوره  
كذلك يجوز ان يكون روحانية المرض خائفة من المحبوب للنافاة  
والمضادة بين الحسن والقبح فيهرب منه دفعة ببذنه الذي  
هو المرض فلذلك يزول دفعة يشهد بذلك قول الحكماء الاشتراء  
فيشرح حيث اثبتوا كل شيء نفسا مجردا مدبرا ولذلك يشهد  
بذلك حتى من غير تاويل القران والحديث كقولهم وان من  
شيء الا يسبح بحمده ولكن لا تفقهون تسبيحهم ولا تشك ان  
تسبح المرض لا يكون الا بان يكون له نفس مستجيبة مدركة  
اذا الادراك ليس الا بالنفس ومن ذلك ظهر لك اسرارها  
معقولة كون الطاعون من الجن بان يكون الجن روحانية له  
وكذلك كون الصرع منه الى غير ذلك من الامراض التي يقال انها  
من الجن وينكر عليه وليس هذا محل الانكار اذ كل مرض له روحانية  
ان شئت سمة جنة وان شئت سمة غير ذلك ولا ينافي هذا كون  
المرض من الاخلاط فان الاخلاط للمرض كالاركان للبدن ولو وسع  
الكتاب لهذا فصلنا لك ما يترتب على ذلك من الحقايق والمعارف  
الحكيمة والشرعية والتوفيق بينهما وعوامض الاسرار الطبيعية  
التي لا يدركها الا العالمون واذا عرفت هذه المقدمات  
فاعلم ان حافظة الصحة يجب ان يهدد النفس وسياسها بالتعليم  
واعتياد الخلق الجميل وترك الغضب فان التعليم والعادة

يؤثر ان في النفس بالتركاز فيصير في النفس بالعادة الجيدة هيئة  
حسنة راسخة كالطبع واعلم ان الغضب خلق مذموم ينبغي ان يحذر  
فرب غضب يستحق الغضب ان غضبا لله تعالى وفيه اضرار كثيرة لا  
في عقله وجسمه لانه يثير في البدن حرارة غريبة وكثيرا ما يكون  
سببا للحمى يوم وربما انتقلت الى حمى عفن قال جالينوس ان الغضب  
قد يصيب مواد اصد بديه مرارية الى المعدة وربما حصل بسببها  
غشنى وغير ذلك مثل ألم الفؤاد وقد يحصل الصرع لمشاركة فم  
للمعدة للدماغ وقد يقطع حجة الانسان عند المجاعة لان الغضب  
يحول بين العقل والفهم واما الفرح فالمعتدل منه محمود جدا لانه  
يثير في البدن ارواحا وحرارة غريزية يسخن البدن تسخيناً معتدلاً  
يستعين به على افعال الطبيعية والنفسانية وهو من المعالجات  
الجيدة المشتركة في كثير من الامراض كما علم انفا فينبغي الاعتناء  
بما يوجب الميل اليه وليجنب الفرح الشديد والانداز المفرط  
فانه مضر جدا وربما قتل اذا تجاوز الحد لانه مفرط التخليل مبرد وقد  
يخلو القلب من الروح او يحدث غشياً فوق ما يحدث الغضب  
لان الارواح اذا استرسلت قليلا قليلا وخلت منها بطون  
القلب كان الموت حاضرا فان لم يخل خلواتا ما كان الغشنى فينبغي  
لصاحب الفرح الدائم عندما يبرد عليه واراد الفرح ان يستعمل  
الهدوء ويتعقل ما ذكرنا ويتصور المضار ويتفكر عواقب الامور



ليا منه واما الهم والغم والحزن صان الله تعالى جميع المسلمين  
 منها فانها اضر من القرع وربما قتل بالخنق وقيل ان جالينوس  
 اراد امتحان ذلك فاخذ حيوانا ذا حسن قريب من حسن الانسان  
 فغمه اياما فلما دججه وجد قلبه ذابلا خيفا قد تلاشا اكثره  
 فاستدل بذلك على ان القلب اذا تو الى عليه الغم والحزن زبل  
 وتلاشا فعلى هذا ينبغي لمن اراد تقوم صحته اذا عرض له احد هذه  
 لعوارض النفسانية الرديئة ان يلزم تسهيله على نفسه و  
 يسوسها ويهديها بالرياضة والمجاهدة ومجتال في دفع ذلك  
 العارض بفعل غير منسوب بحزن ولا غم ما امكن دفعه حتى يكون  
 من اعظم الناس سلطانا على قهر نفسه فقد روى عن النبي  
 سلما بن داود صلوات الله على نبينا وعليهما انه قال القاهر  
 لنفسه اشد من يفتح المدينة وحده قلت ومعلوم ان اكل  
 شيء يبدو فانه يبدو صغيرا ثم يكبر الا المضيبة والمخرنة بيا  
 المفهوم فانها تبدو كبيرة ثم تصغر ولما كان المفهوم مفتقرا  
 الى الاشرار ضروري ترويح القلب لم يكن له بد من نوع من  
 العشرة والرعاية المستطابة بمقدار ما يفارق به حد التوحش  
 الصاد عن همه واذا تساور فكره وامعن النظر فيما ذكرناه  
 واوردناه خفف عن قلبه اكثره وصرفه واخذ في ملا طرفة داء  
 النفس بما يزيكها ومجود ذاتها حتى لا يصدر عنها الا الافعال

المجودة كما قال ارسطو النفس غير فارغة فاما شغلها بما يصلحها  
 والا شغلها بما يفسدك فيجب ان تشتغل حال سلامتها بما يكملها  
 من اكتساب الفضائل الخلقية والوقوف عند الاوامر الشرعية  
 ملازما للعلوم والعبادات وسبيلها السعادة الابدية النافعة  
 بخزن الدنيا والاخرة وعند الامها وانقباضها بسماع النعمات  
 المطربة والاركان الموافقة تسري برقتها في اجزاء الجسم فيمنعه  
 الحسن الذكي ويهيج النفس بالشهوة الغريزية ويزجي البال عما  
 يشوب به من علائق من علائق الحزن ويزيد في فضائل النفس  
 وينقل افعالها كما قال حكماء الفرس اذا غضب القائم فليجلس واذا  
 كان جالسا فليقم المراد من ذلك الانتقال عن حالة الى حالة قلت  
 وحق لمن اعتراه الغضب ان يتفكر فيما قاله بعض الحكماء لبعض  
 السلاطين وقد سأل حيلة في دفع الغضب فقال له الحكيم ينبغي  
 لك ايها الملك ان تذكر انه يجب ان تطيع لا ان تطاع فقط وان  
 تخدم فقط وان تحمل لا ان تحمل فقط وان تعلم ان الله تعالى يراك  
 دائما فاذا فعلت ذلك لم تغضب وينبغي لمن عاجله الغضب  
 ان يستعمل امران احدهما الحلم وهو امساك النفس عن هيجان  
 الغضب وبصير فان الصبر نزيق لدفع الغضب وتفكر ما وقع  
 من الكلام المجيد وهو ان الله مع الصابرين وثانيهما امساك  
 المواد المصبوبة الى المعدة بما يمنعها ويقوى المعدة والقلب



مع كرب حماض الا ترج اورب التفاح المزاورب الرمان الحامض  
او اشربة الليمون او النارج او الرمانين كل هذه ممزوجة بالماء  
المبارد والماء ورد ويحتفل باصلاح عوارض النفس فان البدن  
كثير ما يتبع النفس في افعالها كما ان النفس تابعة للبدن في احواله  
قال جالينوس ان قوى النفس تابعة لمزاج البدن ولذلك عقل  
اصحاب الفراسة على هيئة البدن واستدلوا بها على الاخلاق  
الباطنة وان العين والوجه كالمرآة للناظر ولذلك يظهر فيها  
اثار الغضب والسرور والهم وقيل ان العين طلاقة عنوان  
ما في النفس واعلم ان للاوهام تاثير قوى في الانفعال النفسية  
التي تتبعها اثار بدنية فيجب مراعاة النفس لان الامراض خطرة  
جدا يكدر الارواح ويذيب القوة ويهدم البدن قال ابور  
زحمر عبرت السجن وشدت الوثاق وضربت بالعمد الحديد  
فما هدمني شيء مثل ما هدمني الهم والغم والحزن قلت  
ومعالجتها ليست من وظيف الطبيب المصروف اذ ليست مما يدبر  
بالغذاء او الدواء بل تهدي بامور اخر مثل الرياضة بالحكم  
والمواعظ والادب الشرعية المأخوذة من سير الانبياء  
عليهم السلام ومن اقتدى اثارهم فينصلح بذلك هيئة النفس  
وينقاد ايضا بصروب من الرياضة السياسة كما قيل نظما  
**نظم** رياضة النفس قهرا او معاتبة او حكمة باقائين

١٢١  
السياسة يستدج الانس منها عند فقرها فيشرق اللطف  
من نور الكرمات حكى عن بعض العقلاء انه وظف على نفسه في كل  
يوم ان يقف على البيمارستان فينظر الى المرضى ويشاهد علمهم و  
يحضر في حضور الحكماء فيشاهد ارباب الجنايات ومحضهم ثم ينتقل  
الى المقابر فيرى اصحاب الزيارات ومصائبهم ثم يعود الى بيته  
فيجعل دأبه بقية يومه الحمد والشكر على نعم الله تعالى عليه في  
تخليصه من كل تلك البلايا قلت وليستمتع العاقل من دنياه  
بايفاء ما يهمله فيها وينظر الى من هو دونه فيستريح قلبه و  
بدنه ففي التورية القدسية ابن آدم لو اعطيك الدنيا مجزا  
فإنها لم يكن لك بها غير القوة فاذا اعطيك القوة حسبت  
عنيك باقها رجوت قد احسبت اليك وارتحت قلبك وبدنك  
قلت ان المعقول واللفظان في ضرورتهما من ارجاع النعم  
من اربابها وحلول النعم باصحابها وكثرة غيرهم ومصائبهم  
فيهون عليه مضايبة ولم يتأسف على فاتها ويتسلى عن الهموم  
وما يدعو الى ذلك من شواغل النفس اذ لا يعيش تطيب مع شيء  
من ذلك ولا يصفوا معه فكل النظر في اصلاح امردين ولا  
دنيا من حفظ صحة ولا غيرها وقد احسن من قال اللهم  
لا يقل المصيبة وانما ينهك البدن وقيل الف يوم من السرور  
يكدره يوم من الحزن واما ان ساغ لن اعترته احداث نفسية



ردية تناول شيئاً من الشراب الرجا في فاليسير لا بأس به في  
 اصلاحها كما قال بهرام جور الصوم سموم نريا الراح وخصو  
 ان جولس عليه ذوى الصور الحسنة خلقا وخلقاً ومن تنزه  
 من الشراب ينبغي ان يستعمل المعاجين المفرجة والشراب  
 المسمى بشراب الالهة وهو شراب الراسن وقد ينفع في دفع  
 الحزن ان يدخل في رياض تزهة متسعة ازهارها جارية  
 انهارها مفردة اطيارها فان نهبة النفس ثائراً في البدن  
 وليكن الغداء لطيفاً محمواً الكيفية ليسع انضمامه ويشتم  
 الصندل والورد والخلاف فانه مفرج للقلب المخزون ويدخل  
 الحمام المعتدلة الهواء بعدما يوجب ان انبعث النفس  
 اليه بالشهوة الصادقة لا عن تكلف وينام وقت النوم  
 المحمود ويحذر السكر القوي كل الحذر وبمثل هذا التدبير  
 يعالج به العاشق مضاف اليه اشتغاله بامور مهمة اضطرارية  
 كثيرة ولا شيء له كالوصال فقد قيل خذ الدواء من الداء و  
 قال ابو نواس **شعر** دمع عنك لومي فان اللوم اغراء وداوى  
 بالية كانت هي الداء **الروضة السابعة في الاستفراغ و**  
**الاحتباس** اعلم ان الاستفراغ هو خروج الفضول الى خارج  
 البدن والخروج حركة وكل حركة لا بد لها من امور سبعة  
 ما فيه الحركة وما اليه الحركة وما منه الحركة وما له الحركة وما

به الحركة وما لاجله الحركة والزمان اما ما فيه الحركة فهي الجارية  
 والمنافذ التي تجري فيها المواد والفضول وما اليه الحركة هو  
 خارج البدن والعضو الذي يتدفع المواد والفضول وما منه  
 الحركة هو العضو الذي يتدفع منه المواد وما له الحركة هي المواد  
 المتحركة وبابه الحركة هي القوة الدافعة للمواد وما لاجله الحركة  
 هو تنقية البدن من المشار اليها لكن ما يتعلق منها بما نحن  
 فيه امور ثلثة محرك وهو القوة الدافعة ويحرك وهو الفضول  
 وما فيه الحركة وهو العضو الذي يخرج منه الفضول والاحتباس  
 هو ما يلزمه انقطاع هذه الحركة فينبغي ان تعلم ان استفراغ  
 ما يجب استفراغه واحتقان ما يجب احتقانه من اقوى الاسباب  
 في حفظ الصحة لان بقاء البدن بدون الغذاء محال وليس يوجد  
 غذاء يستحيل الى مشابهة جوهر الاعضاء حال ما يلحقها فوجب  
 ان يحتمس الغذاء مدة الى ان يتم هضمه ليتهيأ اخالته الى  
 مشابهة جوهر الاعضاء وايضا التحلل دائم اذا البدن دائم  
 القبول له والموجب للتحلل موجود دائماً وليس يمكن ان يكون  
 استعمال الغذاء المستمر دائماً بالضرورة الى ان يكون عند  
 الاعضاء ما يعتري به الى ان يجد الغذاء الجديد ولو امكن  
 استعمال الغذاء دائماً لم يستغن عن هذا الادخار وذلك  
 لان الغذاء يحتاج في استعماله الى جوهر الاعضاء الى زمان <sup>طويل</sup>



جدا وفي ذلك الزمان لا بد وان يكون عند الاعضاء ما يمددها  
فلذلك اجتمع الى العروق ليخزن فيها الاخلاط ولينفذ فيها الى  
جميع الاعضاء واما الاضطراب الى الاستفراغ ليس يوجد  
غذاء يستحيل بجلته الى مشابهة جوهر الاعضاء بل لا بد وان  
يفضل منه فضول وتلك الفضول ان بقيت عند الاعضاء  
افسدتها وافسدت ما يصل اليها من الغذاء واضرتها وذلك  
المحتقن الذي مماحقه ان يستفرغ اما ان يعفن فيحدث نوعا  
من الحيات الرديئة واما ان سخن للحرارة الغريزية فيطفيها  
وقد يفرق اتصال العروق او يفتح افواهها او يحدث سدا  
او اوجاعا مختلفة بحسب المادة المحتبسة وقد يحدث ذلك  
ايضا الاورام والدمامل وانواع الغدد والخنازير والسرطان  
والنخ واسباب الاحتقان اما ضعف القوة الدافعة او شدة  
الماسكة او ضعف الهاضمة او غلظ المادة او لزوجتها  
او اتجاه الطبيعة الى غير جهتها فيستبع المواد وقد يكون  
سببا لاحتقان استفراغ ما يجب ان يحتقن كاحتباس البول  
عند الاسهال والقيء والعرق الكثير واما استفراغ ما من  
شانه ان يحتقن فانه يحدث يبسا وجفافا وبردا ان افترط  
الاستفراغ وقد يحل القوى وربما اثار او احراره لحركة المواد  
او لاستفراغ الخلط البارد كما انه اثار برودة لاستفراغ الخلط

الحار وافهم ان الاستفراغ وان احدث اليبس بالذات  
فقد يحدث الرطوبة الفضلية بالعرض لما يحدث من اضعاف  
المضوم فيقولد البلم لذلك ويكثر ويكون المستفرغ بابسا  
كالمرتين وقد يحدث النخ وهو منه قتال ويحدث التمدد و  
الصرع والغشي والقوة والفواق الاستفراغ المنذر بالموت  
والذبول والرعيشة وقد يسلب القوى الكبدية والحيوانية  
ويجلب الموت واسبابه اما شدة القوة الدافعة او ضعف  
الماسكة او ابداء المادة مجدها او ثقلها او انفتاح سدا  
وانفجار او رام كبارا وانقطاعا افواه عروق او انفجارها  
او رقة المادة وسيلانها من ذات نفسها والذي ينبغي  
لحافظ الصحة ان يعتمد تليين طبيعته في اكثر الاسور فهو  
اولا به من الجفاف والتجهم وقد اجتمعت افاضل الاطباء على  
ذلك وحدا بومروان بن زهر تليينه بهذا يمس من التمر هند  
عشرة دراهم في ماء يغمر من الماء الحار وينقع فيه من الراوند  
الصيني نصف درهم ويترك اربعة وعشرين ساعة ثم يصفى  
على اوقيتين سكر بياض ويستعمل والذي عليه الاكثرون  
وهو الصواب ان كون التليين بالغذاء افضل من تليينه با  
الدواء كالليمونية بالدجاج السمان ويكثر فيها من السلق  
والقرطوط ويجلى بسكر ويحسا منها ويمتص بعد ذلك السفرجل



والكثيرى والمرقة الدهنية اسفيد باجة كثيرة السلق فان  
هذه المرقة للمانية ترفق ما فى الامعاء من الثفل وللدهنية  
يرطب ويرالفه وبكثرة السلق يكثر ان الاقنه واطلاقه فان  
فى السلق بورقية حادة تجلو الامعاء ويلدغها كالصفراء فيخرجها  
الى القيام والنبرر الكثير وقد يبدل السلق بالاسفناخ اذا  
كان المستعمل محرورا واما ان كان مبرودا فالسلق نعم اللين  
واعلم ان اجل المليينات التى لا يضر البدن التين القرطبان  
يؤخذ لباب القرطم مع عشرة امثاله تينا يابسوا والشربة  
منه كالجوز وقال الشيخ لباب القرطم بالتين اليابس والعسل  
فيؤخذ منه جوزة او جوزتان بسهل الماسة وقد يؤخذ من  
لبابه ولوز مقشر وانيسون وعسل مطبوخ ناطفا فيؤخذ  
منه على المتفاريق قبل العشاء فيلين وقد يشرب من لبه الطرى  
عشرون درهما مرسا في رطل من ماء حار مع عشرة دراهم  
سكر ابيض مسحوق فيسهل البلغم وقد يجعل له فى المرق  
او ينخذ منه ومن اللوز حب ويستعمل قال الشيخ الراس  
رحم الله تعالى عليه فى الاستفراغ والاحتباس من القانون  
واما القرطم بالتين فتم الملين وخصوصا للشياخ فان القرطم  
يسهل البلغم الذى يكثرفهم والمتين يقطع الاخلاط الغليظة  
التي يكثرفهم وفيها غذائية مع التلين والترخيبين والشرب

خشت من المليينات الجيدة للاصحاء ومن ضرر وب الاستفراغ  
المامون العاقبة القتل والحسن اعلم ان الحقنة نعم التدبير  
فى حفظ الصحة وهى حكمة الهيئة الهمة طامركان نهما كثيرا لآكل  
وكانت فضله انه تحبس فكان يأتى البحر المالح ويملا، منقاره  
منه فيحقن به نفسه فينطلق بطنه ويترول الهه قال اطباء  
الهند منفعته الحقنة للانسان كنقعة الماء للشجر اذا  
اسقيت من اصله اقول ان منفعته اعظيمة فى تليين الطبع  
ونفض الفضول والجذب من الاعلى واخراج الاثقال الياسنة  
عند توقف الطبع او تجرح ووقتها الابردان فينبغي الاحتقان  
بامر الحقنة بان يرتب برأى الطبيب العارف حال المحقون  
اذ تركيبها يختلف باختلاف السن والمزاج والوقت وسالف  
التدبير وان يكون معتدلة فى قوامها بين الرقة والغلظة  
وفى مقدارها بين الكثرة والقلة وفى لمسها بين الحرارة  
والبرودة وان يشتغل المعدة قبلها بماء لسان ثور محلول  
فيه سكر فان كانت المعدة ضعيفة فتر ذلك على النار  
ويجب ان يكون الحقان ذواما ودرية وضمانة و  
ليجتنب يعقب الحمام واذا عملت كيفية الحقن فاعلم  
صفاتها **صفة** **حقنة** **لينه** تلين الطبيعة وينفع القولنج  
الحاد ويخرج الثفل المحتبس اليابس فى الامعاء **صفته** **تين**



خمسة اعداد نخالة الخنطة كف ورق الخطمي اليابس  
 كف ورق السلق عشرة طاقات اصل السوس المرضوض  
 كف بابونج كف بغلي الجيع في ستة ارطال ماء حتى يبقى الثلث  
 ويعصر فيضاف الى رطل من هذا الماء مع اوقية دهن الخلد  
 ودرهمين ملح هندي ونصف درهم بورق ويخلط ويحتقن  
 فاترا **حقنة لبنة اخرى** يلين الطبع ويخرج الثفل اليابس  
 من الامعاء **صفقتها** بابونج اكليل الملك من كل واحد اربعة  
 دراهم بزر كتان بزر شبت وبزر رازياخ وبزر كرفس وناخواه  
 من كل واحد درهمان ينقش وخطمي من كل واحد درهم تربد مرضوض  
 درهمان بغلي الجيع على الرسم المذكور فيضاف اليه بورق ارمني  
 ومقل من كل واحد نصف درهم فانيد ودهن الخلد من كل واحد  
 عشرة دراهم يستعمل فاترا **حقنة لبنة اخرى اقوى من**  
**الثاني** يلين الطبع وينفع القولنج زهر بنفسج وبزر خبازي  
 وبزر خطمي من كل واحد ثلثة دراهم ماء هندباء وماء عنب الثعلب  
 معصرين من كل واحد اربع اواق بغلي ويصفي على اوقيتين  
 من فلوس الخيار شنبر واوقيتين من السكر واوقية من الشيرج  
 واذا علمت احوال الحقن وصفاتها فاعلم احوال القتل  
 المليئة وكيفية استعمالها وصفاتها اعلم ان المراد من  
 القتال تلين الطبيعة ودفع القولنج وتنقية الامعاء وما

يليها فاحالها كالحقن في اللبن والحدة ونسبتها الى الحقن  
 المسهلة نسبة للحبوب المسهلة الى المطبوعات المسهلة  
 وطولها يكون في طول السابة من اصابع اليد او ازيد لتقع  
 في المعاء المستقيم ويصل اثرها الى قولون وحضوصا اذا  
 اريد علاج القولنج واما اذا اتخذت لوجع الورك والنساء  
 والطهر يجعل فرائج مدحوجة ليطول مقامها في موضع قريب  
 من العلة وصفة القتال لبنة المستعملة في الحميات  
**فتيلة لبنة ينفع المحرورين صفتها** سكر احمر وقيل ملح او بورق  
 محل السكر ويعقد ويؤخذ له قوام العقد ثم ينزل من النار  
 ويذرع عليه الملح او البورق بقدر الحاجة **فتيلة اخرى اقوى**  
**من الاول صفتها** زهر بنفسج وسنامكي من كل واحد درهم  
 بور ومجوده من كل واحد ربع درهم سكر احمر بقدر ما يعجن  
 الادوية ومن المستفرغات الحافظة للصحة القوي وهو ركن  
 من اركان حفظ الصحة وينفعه عامة وحضوصا في المعدة  
 واسافل البدن واجود ما يستعمل يومين متواليين في  
 اسبوعين فانه يستفرغ في اليوم الثاني ما انجلب الى المعدة  
 بالقيء في اليوم الاول فان كان استلاء البدن بحيث لا يجتمل  
 القيء يومين في اسبوعين كانت اليومان في ثلثة اسابيع  
 او في الشهر بحسب ما في البدن وافهم ان هذين اليومين يجب



ان يكونا بغير دور معلوم لئلا يعتادها الطبيعة المدبرة  
للبدن فيضعف التأثير قال ابقراط من استعمل القيء مرتين  
في الشهر متواليه قوي معدته وحفظ صحته خصوصا اذا كان  
بغير عسر وينبغي ان يجنب القيء في الشتاء عموما وفي الخريف  
خصوصا وينبغي منه الحوال ومن يعسر عليه جدا ومن لم يعتده  
وكل ضيق الصدر وردى التنفس وضعيف الكبد والمعدة  
او مفرط السمن او ذاعلة في الدماغ او العينين او الخلق قال  
الرازي يجب على صاحب الاعمال والاعناق الطويلة والخصائر  
الناتية والعروق الضيقة ان يحذر من القيء قلت واذا منع  
من القيء احده هذه الموانع يجب تركه فللمعتنى لحفظ صحته  
ان يتعمد اخذ الورد المربى المنقوع والسكنجيين البروري  
مرة في كل ثلاثة ايام فان كان مرطوبا بلغما نيا اخذ الورد المربى  
مع السكنجيين العنصل فان كان مفرط البلغم مبرود المعدة  
وكثيرا ما يتله زمان اضاف اليهما من مرني الرنجبيل جزءا فان  
كان صفراويا فالورد المربى مع شراب الليمون وافهم ان القيء  
اذا كان بغثيان وتبعه خف وجودة نبض وانتباه شهوة فهو  
والافبا الضد وشراب الليمون يقطع الصفراء ويقطع البلغم  
واخذ السكر والانيسون والمصطكي والسكر المسحوقين  
واستدامة شراب الليمون السفرجل والسائل والغذية

فيها حصية كل ذلك مما ينقي البلغم من المعدة ويجلوها  
وربما اغنت عن القيء في بعض الابدان اذا منع منه ما منع  
واعلم ان الحاجة التي عت الى القيء هو انه لو تجردت لابدان  
يتولد في المعدة والامعاء فضلات بلغميه لزجة بالطبع فاذا  
بقيت في الات الهضم الاول كالمعدة والمعاء حجبت بين الغذاء  
وجرم المعدة فيعسر الهضم ويفسد بعض الاغذية ويسوء  
حال صاحبه فاجتنب ضرورة الى تنقية هذه الفضلات  
منها اما الامعاء فان البارئ تعالى جعل فضل المرار لينصب  
اليها ويغسل البلغم ويجلوه وينقيه منه ومن الثقل  
دائما واما المعدة فليس لها منق من تلك الفضلات  
اليس من القيء والاكثر منه اذا تجاوز الحد غير محمود وزعم  
بعض الاطباء ان ربما اذهب العقل واجمعوا ان ادبانه يفيد  
المعدة ويجعلها مصبا للفضول ويضعف قواها ويضر  
بالصدر والاسنان والبص والسمع والدماغ وقد امرت <sup>طبا</sup> الاطباء  
ان يكون القيء بعد الاغتذاء باغذية مغشية مختلفة في الطعم  
والمزاج واساروا بان يكون حريفة ليكون لها قوة تجلو  
وتغل لينقي ما بالمعدة من رطوبة وبلغم مثل الكواخ والاسماك  
الملوثة ومرى الصبر والبصل والكراث والفجل والشمش  
والبيطنح ونحو ذلك بالخير الفطير وليكن الترتيب في تناول



اغذية الفئ بالصد ما رتبنا في الغذاء المقدار لكل يوم فيأخذ  
من هذه الاغذية السريعة الاستحالة قبل وقت العادة ولا  
يكثرمضغها منها فقد ذكر روفس الحكيم انه ينبغي لمن اراد الفئ  
ان لا يتلى من الغذاء جدا فان البطن اذا امتلاء بعسر عليه  
الفئ كما اذا امتلئت المثانة من البول بعسر خروجه ومع هذا  
لم يقدر على الفئ وتحوف منه ان لا ينهضم فيفسد فلا  
تاخذ من اراد ان يتقيا من الغذاء الامقدار ما يقوى عليه  
هضمه احتياطا وليس ثوب المرطوب المزاج بعده المغل يعرف  
السوس المرضوض والفجل المقطع ويحل فيه السكجيين وهو  
فاتر فان اردت اقوى من ذلك نرده بزر الخرخير والشبث  
او يسقي ماء الشبث مع دهن السوسن والمحرورقاء ورق  
الخيار المدقوق المعصور بسكجيين او سكر احمر واذ اخذ  
من اصل البطيخ والقثاء الرطبين ودق جميعا وعطرواخذ  
من ماءها قدر كأس فمزوجا بماء فاتر واستكع الفئ شتفع  
صنوقا من المرار والصفراء لا سيما ان اخذ على الريق وما  
يهيج الفئ بقوة شرب ماء الكرفس المدقوق المعصور مع  
العسل بعد الغذاء وقبله واعلم انه ينبغي اذا امتلا من يريد  
ان يتقيا من شرب اخذ هذه المقيئات تربص هسهه  
وتحرك حركه بسيرة فاذا احسن بقلق المعدة يشد عينيه

بعضا به وبدخل في فيه نحو الخلق بتلطف ريشة ناعمة  
مغموسة في شرح ويتقيا من كان علوما سكا بيده تحت  
سرية ويجاوب التنقية بالتنقية ويجتهدان يتم ذلك  
بغير عنت فاذا نفت المعدة مما فيها يغسل وجهه بماء بارد  
مرات فان مزجه بخل كان اجود من غير المزج ولينضمض  
المبرود بماء وعسل او بماء خلط فيه سكجيين والمحروور  
بما ورد خلط بخل فان ذلك يتدارك ما يقع من ضرر الفئ  
في الدماغ والاسنان بالصلاح ويفشق الارايح الطيبة  
من خور وفاكهة ويفر طرفه غمرا قيقا ويؤخر اخذ الغذاء  
وشرب الماء وان احسن الشباب والمحروور المزاج عطشا  
ينظر سكون الفئ من حال البدن ويأخذ شراب  
التفاح مذاق بماء لثان الثور وماء نيلوفر معطر بماء خلط  
وماء ورد ويسكن ويتورع الى ان يجد جوعا صادقا يتناول  
اغذته لذينة محمودة سريعة الانهضام كالفراريج مصفوة  
او لحم حدى مطبخة او لحم حروف معرفة والمبرود والمرطوب  
والشيخ فشراب المسح المطيبة او يستف من المصطكي  
والسكر المسحوقين من كل واحد زنة درهم بماء لثان  
الثور ويتناول من الاغذية كل حروف ويطبخ اسفيد  
باجة بكيات مبزرة او دلوك محمصة معرفة بمحصر حروف



واطراف المخضية مطيبا والعصا في الدجاج والدراج مشوبة  
ومطجعة بالاباريز الطبيعية العطرة المناسبة لهم ويصلون  
اغديتهم بسخوها اليوميين والثلاثة مع اقتصاد فيها وتقليلها  
وحذرت الاطباء من تناول الدواء القوي للاسهال والقوي بقوة  
خاصة وقالوا اذا اضطرت الى استعمال احدهما فاعدا ما يقابله  
له ان افراط والذي يعتقد به كما يتدارك قطعه ان زاد القوي حتى  
تجاوز للاعتدال في الافراط بشراب الرمان المنعنع واقراص  
الورد والورد المزي المنعنع ويمتنع عصا الكرم الرطبة  
الخامضة واعلم ان شد الاطراف بعد ذلكها ووضعها في ماء  
حار ولين الطبيعة وجلب النوم غايته في علاج القوي والنهوع  
باذن الله تعالى واذا عرفت المقيئات وكيفية اخذها بضرر  
متفطنة فنقول ان ماء الشعر وماء العسل يجلان عن المعدة  
البلغم اليسير الرقيق فاذا كان اغلظ فالسكجيين والفجل يجلو  
انه ومتى اخذ سكجيين بعسل كثير يطرح فيه فوتنج وزوفا  
وعنصل كان هذا السكجيين في العسل وجلاء ما شربت  
طبقات المعدة من البلغم فضلا عما في تجويفه ويصل النرجس  
اذا استعمل منه اثنتان او ثلث في الطعام هي القوي بسهولة  
واذا ضرب الدهن بالماء الحار حتى يتحد ثم شرب هي القوي  
وبزر الفجل اذا شرب مثقالين الى ثلاثة مثاقيل بماء العسل

الفانز هي القوي وما يقوى بقوة الكنكر زد وزن درهمين  
وكذلك جوز القوي وزن مثقال او اكثر وعروق الفناء يقوى  
اذا اخذ منه مثقالين بماء الشبث والميوزج اذا اخذ منه  
خمس عشرة عشر الى عشرين حبه بماء الشبث ودهن الشيرج  
قيا ويكفي السقيفة معدة الاصحاء اصل الطنج والخيار وبصل  
النرجس وبزر الفجل وبزر الشبث وامثال هذه واما في الامراض  
الردية كالمالينخوليا والفالج واشباه ذلك فيحتاج الى حبلا  
هناك وجوز القوي او كنكر زد وما اشبه ذلك والبورق  
وزن ثلثة دراهم اذا اذيف في رطل ماء فاتر وشرب  
هي القوي وطنج الزوفاء اليابس يقوى كذلك طنج الحاشا  
والفوتنج النهري وماء الفجل والشبث ولب القرطم ودهن  
السوسن اذا شرب بماء فاتر يقوى بقوة ودهن الفجل  
بالماء الحار والملح يفعل ذلك هذا اخر المقيئات ومن الاستفراغ  
العامة الفصد وهو علاج عظيم النفع في حفظ الصحة وشفاء  
اكثر الامراض المادية اذا اصاب به موضع وذلك انه  
اذا كان الغالب على مزاج المعنى يحفظ صحة الدم ان يفقد  
نفسه عند ظهور علاماته وهي ادوار العروق وحمرة الوجه  
والعينين والاذنين والاحساس بحرارة البدن وحلاوة  
الفم وتطويف ونفاس وتكد رحواس فليبادر بالفصد عند



ذلك وليكن في الصيف اوائل النهار وفي الشتاء وسطه  
بعد تمام هضم الغذاء ودفع الفضلتين المعتادة ويخرج  
عن الدم بقدر القوة وامتلاء البدن من الجهة التي يتحيز  
ان المادة مائلة اليها وبالجمامة فيما قال نحو الجلد من غير  
فترة فانه موضعه ووقت الحاجة الى اخراجه واذ لم يظهر  
علامة غلبة الدم المذكورة كلها او جلها لم يجز اخراجه  
الا ان تكن له عادة معتادة في رعاها وليا بعد ما بين الاوقات  
يتدرج ويقل مقدار يستفرغه حتى لا يبلغ سن الشخوخة  
الأقدان قطعت عادة الفصد وكذلك يفعل في الأسماك  
قال قسطا بن لوقا قد يحدث في البدن عن اخراج الدم  
لغير حاجة ضعف الانا الهضم وربما يتبع ذلك سكرة او  
فالج او استسقاء وزعم انه من افراط في الفصد قصر عمر  
وذلك لما يحدثه من سقوط القوة وضعف النفس  
وسرعة الهرم وبالجملة فان الافراط فيه مضعف للقوى  
الطبيعية كلها ومع ذلك فانه لا ينبغي ان يهمل امر الفصد  
بالواحدة حتى يصير تركه عادة لاسيما من كان شابا  
ومزاجه حار رطبا وهو مع ذلك كثير الدعة قليل  
الرياضة او كان مدمنا لكل اللحم والخلو وشرب الشراب  
واحق منه بالفصد من يكثر به البثور والخراجات والناسيل

والحيات بل يجب على هؤلاء ان يتفقدوا انفسهم بالفصد  
عند الحاجة اليه وفي فصل الربيع خاصة من غير احتياج اليه  
فانهم اضربوا عن هذا التفقد الا فيما بين مدة طويلة امكن  
ان يجتمع في ابدانهم من حيث لا يشعرون استلاء يبلغ من  
قدره ان يجذب الامراض الامتلائية والدموية واعلم  
ان الجمامة اكثر ما يستفرغ دما رقيقا فنفعها بالعبدلين  
في ابدانهم قليل جدا وزعم ابن زهر ان تعاود فصد عرف  
الباسليق من الذراع الايمن اما من اورام الباطن وفصد  
الاكل فاعل باذن الله تعالى وينبغي ان يستنشق بعد الفصد  
ما فيه انعاس للقوى وتكثير للارواح وتقوية للقلب  
كالمسك والعنبر واشمام الزهور الذيدة المستنشقة  
ادى ما استعمل الصحيح المزاج قد حين شراب ريحاني عطر  
مروق لاسيما اذا كان مزاجه رطبا باردا فان لم يباح له الشراب  
فدواء المسك او اقراصه في شراب تفاح فان كان محرورا  
او شابا فالصندل المقاصيري المحلول في ماء الورد والبنفش  
والخلاف والنيلوفر والورد ومياهها مشموما ومعجون  
الورد وشرابه مع شراب التفاح المز والعناب مشروبا ويجب  
للفصود ان يقدر عذاء ويلطفه ايا ما ويجعله مما يقوى  
الكبد كالزبيبية يجب الرمان فيها مدققة بلح حروف او فرائج



ويمسك عن الكد والرياضة والجماع وعن الحمام قبله او بعده  
 واعلم ان السمك المملوح يعقب الفصد والحمامة مكروه وكذلك  
 شرب الماء البارد بقوة ويحذر الفصد من الحوامل والطوامث  
 الا عن ضرورة وكذلك من هو مستعد لمرض بارد والمشيان  
 والصفر اللون المترهلون والخفاء والسهمان جدا وضعيفا  
 الكبد والمعدة وخاصة من يتولد في معدته خلط صفراوى  
 وافهم ان الاطباء منعوا من الفصد في الحر والبرد الشديدين  
 وعند توقف الطبع والحجرة او الزيادة في لينة وبعقب  
 تناول الغذاء وبعد الحمام والجماع اذا كان الفصد اختيار  
 وحذر واسمه بحال الجوع المفرط والتخم وذكر ابن الرشيد  
 عن بعض الاطباء متحونا قد انهكت النخمة معدته ففصد  
 فادركه الغشي ومات ليومه اعلم ان من الناس من يعرض  
 له الغشي اما الانصباب خلط ردى الى معدته او الخوف في  
 نفسه وفي الصورة الاولى يجب ان يشتغل المعدة عند  
 الفصد بما يقوى من الربوب الحامضة والاشربة الرادعة  
 للمادة كشراب الرمانين او رب الحصرم او يتيقيا قبل الفصد  
 وبعده وليشتم خلاخاوقا وفي الصورة الثانية بان يحال  
 بين ناظر وبين الدم الخارج او تعصب العينين بعصابتين  
 فبأمن وقوع الغشي باذن الله تعالى ومن ضرر الاستفراغ

الاسهال في الفضلين في الاستفراغ المختارة في ربيع وخریف  
 لبدن قليل الرياضة كثير الدعة مستحب لمحتلى منهم بكثر من  
 الطعام والشراب والفاكهة واجب حافظة على بقاء البدن  
 مما غلب وزاد من الفضول الضار بكيمه او كيميته وعجز الطبيعة  
 في دفعه وان يفصد بالدواء من شأنه استفراغ الخلط الذي  
 يتأدى به البدن او يكثر بولده فيه ويحذر الدواء الذي  
 يستفرغ الخلط المضاد لذلك ولا يهمل البول واداراه بل  
 يتفقد واذا قل مقدار ما يبالي بالاضافة الى ما يشرب يعتاد  
 بادواره باعتدال فيه كل ذلك راجع للطبيب الملازم  
 للمرض اذا حادقا واعلم ان الاسهال يجذب من فوق وهو  
 اوفق من القيء لمن يغلب على مزاجه البلغم والسوداء والقيء  
 يقلع من تحت وهو اوفق لمن يغلب عليه المرار الصفراء وقد  
 سهوا الصفراء بالصبي الذي ترضيه الثمرة وتسخط الكلمة  
 والسوداء كالشود يقوده الصبي والمرأة واذا غضب لم يضبط  
 والبلغم كالسبع ان لم يقتل قتل وقالوا اقهر البلغم ففرك  
 عدوك وسالم الدم سيما منك صد يقك واخضع  
 للصفراء خضوعك لمن فوقك وجاهد السوداء بجاهدتك  
 خصمك واجمعوا اطباء ان الاستفراغ يراعى فيه امور  
 عشرة وهي الاستلاء والقوة والمزاج والسن والفضل



والهواء والاعراض الملائمة والسخنة والبلد فقير المحتلى لا يجوز  
استفراغه البتة وضعف القوة لاسيما الحيوانية لا يجوز  
معه الاستفراغ الا ان يعين الطبيب الماهر خطرا في تركه ففعل  
للضرورة وان كان بعض القوى ضعيفا والمزاج اليابس  
الجاف من الدم يحرم استفراغه لاسيما ان قارن اليابس  
حرارة او برودة او كان المزاج باردا رطبا عديم الحرارة او  
ضعيفا فان كان حارا رطبا رخص فيه واما السن فاما  
الشيخ الفاني والطفل لا يستفرغان قال الاسرائلي ولقد  
دعني الضرورة في طفل ابن سنة وطفلة ابنة خمس  
سنتين الى الاستفراغ فكنت اعطيهم الدواء الذي سماه  
الرئيس القوى الضعيف بحيث اجمع التبريد والفاريقون  
والمحمودة والفريون وحب النيل واضربه في ثلاثه اشاله  
عسل النحل واعطي من المجمع زنة ربع درهم وازيده الى ربع  
مثقال فان احتملا وصلتهم الى نصف درهم فحصل لهما بهذا  
التدبير نفعا بليغا وبر من امراض صعبة وظهر بوجه بينا  
واما العضل فاكان من الاستفراغ والقئ بمثل الماء الحار  
والقتل والحقن اللينة والفصل والحجامة بحسب الاحتياج  
فلا يختص بوقف دون اخر وما كان يشرب الادوية  
فقد قال الشيخ الرئيس رحمه الله تعالى احذر شرب الدواء

عند طلوع الشعري العفورا قول ان هذا الرمان الحار القابض  
لاضعافه القوى بالتحليل يكره فيه الاستفراغ وكذلك الرمان  
البارد بافراط جود الاخلاط فيه واما الهواء الجنوبي ورياح  
السمائم والشديدة البرد لا يستفرغ فيها واما الاعراض الملائمة  
فرعية فالذين اعتادوا الذوب فالاسهال يحرم عليهم بشرب  
الدواء المسهل وكذلك اصحاب سحر المعاء واسترخاء المقعدة  
واصحاب فروح المشانة والكلى وارباب الصنایع النقية والمهن  
الشاقة لاسيما الملازمين للنار كالحدادين والحنازين  
وصناع الحمامات والمغنين في الجماع لا ينبغي لهؤلاء استفراغ  
بسهل كما لا ينبغي القئ لاصحاب اوجاع الخلق واما العادة فمشرطة  
فلا يفسح في استعمال مسهل لمن ليست له به عادة ما امكنت  
المدافعة بغيره ولا يصح عليه بدواء لاسيما القوية  
الاسهال فاما من كانت له عادة بقئ او اسهال فلا يجوز  
له تركها قال جالينوس في قوانينه المقيدة ترك العادة  
خطر عظيم قلت لان من ترك عادة من قئ او اسهال  
اجتمع ما من شأنه ان يستفرغ واحداث نوعا من الامراض  
الامتلائية بحسب المادة والمستضعف من الاعضاء فل  
يباعد ما بين ترمن استفراغه المعتاد بالتدريج كما بينا  
في الغصد ولا يلج بالمستفرغات حينما بعد حين لما في ذلك



من استفراغ الخلط الجيد واستصحاب الارواح واضعاف  
القوى واما السخنة فمن كان فضفا خفيفا قليل اللحم  
والشحم يجذر استفراغه واما البلد فالجنون المفرط الحر لا  
يحتمل اهله استفراغا قال يحيى بن ماسويه اهل البلد الحارة  
اقل حاجة الى الاستفراغ وكمية دوائهم ينبغي ان يكون اقل  
وكيفيته اضعاف قول والبلد الشمالى المفرط البرد حيث  
يصل برده الى باطن البدن لا يحتمل اهله استفراغا  
لضعف قواهم واذ ادعت الضرورة الى الاستفراغ فإ  
فالا بقاء اولى من الاستقصاء لان البقية يمكن  
استدراكها فيما بعد وربما قوت الطبيعة عليها لقلها  
فكفت موتها فقد اجتمعت الاطباء الاستاديين  
على الاكتفاء بتدبير الطبيعة لاسيما ان كانت الاعراض  
لطيفة كصداع يسير او تخلف في الهضم او جفاف  
طبع او لينه او غير ذلك من الاعراض اليسيرة ونهوا  
عن المبادرة الى علاج مثل هذا النوع وامروا بالترك  
مع الطبيعة وقالوا انها القيمة على الحيوان في صحته  
المعالجه لفي سقمه وزعموا انها تعلم مزاج الاعضاء  
فترسل الى كل عضو ما يلائمه قال الفاضل ابقرط الطبيعة  
تفعل ما ينبغي لها ان تفعل فانها اذينة حسنة الادب

لانا

لانا تعلم ويتأدب وقال ايضا الطبيعة تشفى الامراض  
واطباء الهنود واليونانيين اذا اشكل عليهم المرض حلوا بين  
الطبيعة وبينه لان الافاضل من الاوائل يقولون كل الم  
غير معروف الاسباب غير معروف الشفاء واما كيفية التخلية  
هي ان يترك المريض وحركاته وشهوته متى جاع اكل  
افضل طعام حرت عادته به واخفه واشهاد له ومتى  
عطش شرب الماء الصالح ولا يمنع منهما ولا يتعرض عليه  
بعلاج البتة بل حرص على حفظ قوته وتعديل مزاجه  
فاما ان يندفع المرض بلطف من الله سبحانه واما ان  
يظهر للطبيعة حركة الى جهة فيقصد بطريقها واذ اعزم  
على الاستفراغ بدانا بالحمية من الاغذية والاشربة المولدة  
لكيموس الردى لاسيما الذي يقصد استفراغه وتلطيف  
المقتدى به وتقليل مقدار ما يتناول منه ولا يكسر  
ملحه ثم انظر فان كان في المعاء فضل يابس فليته بتناول  
الامراق الدسمة ومخوها ثم انضج ما يريد استفراغه  
بتعديل قوامه من ترقيقه ان كان غليظا وبالضد و  
تقطيعه ان كان لزجا لينهيا نضجه بذلك وسهيله  
ونهية الخلط الذي يراد اخراجه فيخرج هنيئا لان  
المعلم ابقرط يقول كل بدن تريد تنقيته فينبغي لك



ان تجعل ما تريد اخراجه منه مجرى منه بسهولة فليتناهد  
 قبل الدواء بيومين وثلاثة للحام المعتدل فيدخله يوما  
 على يوم واما بعد الدواء فلا دخول له ان شاء الله تعالى وقد  
 فسح الشيخ الرئيس رحمه الله عليه في الاستفراغ قبل  
 النضج في الامراض الحادة اذا كانت المادة متحركة وقال  
 ان الخطر في الاستفراغ قبل النضج طول المرض والخطر في  
 تاخيره الى النضج في الامراض المهيأة لانصباب تلك  
 المواد الرديئة الى مخائق الروح موت العليل اقول ولئن  
 يطول المرض خير من ان يموت العليل واعلم ان ابلغ  
 استفراغ خلط وجب خروجه اخذه في استفراغ غيره  
 من الاخلاط واوقفه بالخروج ما كان بعد النضج وانقعه  
 ما اعقب راحة وخفة والصد بالصد لا سيما مع تغير  
 لون وراحة والجمع بين استفراغين في يوم خطر وليحذر  
 الاستفراغ من دماغ او كبد دفعة ولا بما فيه تبريد  
 كثير ولتحمادواء محل بقوة او ما فيه قوة مضادة  
 ولتجنب من كبده ومعدته ضعيفة بشرب سقمونيا  
 او شبرم او نحوها الا بعد اصلاح كيفية ولا يقدم على  
 الادوية الغريبة المجهولة والادوية القوية الاسهال  
 جدا خصوصا الا تراك والحش ولا يستفرغ دفعة

من قوة غير قوية ولا من اخلاط رديئة او مختلطة بدم الا  
 يحرز ونلطف بين مرات وتجنب شرب الدواء المتخوم و  
 المتلرز للاخلاط والمتمرد للشراسيف والملتهب للاحشاء  
 وذو مسام واسعة ويقدم القيء على الدواء من يعرض له  
 منه غثيان وكرب وشدة الاطراف مانع للقيء المفرط ومع  
 الترياق قانع بفعل الدواء ان افرط واذا توقف بفعل الدواء  
 ولم يغث محرك واحداث مفسا وقلقا انتقل الى القتل فان  
 لم تف بالحقنة اللينة فان الامر الى تغير رائد الفصد  
 اذن واجب واذا لم يعرض منه تغير ولا يكن قد جاب الفصد  
 ضروري ولو في اليوم الثاني واذا احتيج الى فصد و  
 اسهال قدم الفصد على الاسهال اذا كانت الاخلاط  
 متساوية والا سهلت الخلط الغالب ثم افصد فاذا  
 ظهرت علامات الامتلاء ولم يظهر غلبته بخلط مخصوص  
 فعليك بالاستفراغ العام وهو الفصد وبارد الى ذلك  
 فان الامتلاء اذا لم يتدارك لم يؤمن غائلته وافهم ان  
 اكثر الادوية المسهلة فيها سمية ما فيجب اصلاحها  
 بما فيه بارد زهرية ومثى اغفل الطبيب ذلك لم يؤمن  
 ضرر من استعماله ولا يكثر في الدواء المدرا فانها تجذب المادة  
 الى خلاف جهته الاسهال ويقلل فيه الحلو ولا يقدمه اليه







لطيفا وامكن الغذاء بدواء مفرد لم ينجح الى المركب لكونه  
حملا على الابدان وكذا على الاطباء من مشاق الاوبة وانكاه  
وتغيرها وقد اوردنا جملة كافية فيما يتعلق بالمسهل  
وفوائد كثيرة لازمة له ضرورة للناس عامة وحفاظ  
الصحة خاصة وبقي ان نوفي له باتمامه وهو ان يعلم ان  
من اعدى الاسباب على الصحة واجلبها لأمراض احتقان  
الفضلتين من براروبون وحسبه في ذلك قول الفاضل  
جالينوس حيث قال ان الغائط اذا رجع الفهقري افسد  
الاخلاط كلها بترقى انجرة الى الدماغ فيكدر جميع الارواح  
فيكون سببا لابتداء العفونة وفساد هضم وجلب الامراض  
الصعبة كالقولنج والذخير والدوار قلت واحتقان البول  
يحدث عسر البول وامراضا اخرى المثانة ونواجبها وهو  
ردية جدا فينبغي ان لا يرخص فيها بالمطل والتطويل ولا  
يتسامح في اخراجها واذا انها عند الاحساس ولو كان راكبا  
في الاسواق هذا اخر الروضة السابعة بعون الله حسن توفيقه  
**الروضة الثامنة في الجماع ومنافعه ومضاره وتدبيره**  
اعلم ان من الامور التي ليست بضرورية ولا ضاره اذا فعلت  
على ما ينبغي هو الجماع والحام فنقول اولا الجماع اعلم انه لما  
كانت عناية الطبيعة بحفظ النوع اعظم من عنايتها بحفظ

الشخص المعين جعلت اللذة البدنية التي لما به بحفظ النوع  
وهي لذة الجماع فوق اللذة التي لما به بحفظ الشخص وهي لذة  
المأكول والمشروب فكانت الشهوة مقتضية على طلب تلك  
اللذة غافلة عن مقصود الطبيعة قال الفيلسوف افلاطون  
اللذة في هذا العالم اجرة للخدمة ولولا هي ما اكل الناس ولا جا  
معوا لانه لو كان لا يأكل الا المشتاق للبقاء ولا يجامع الا من  
يطلب الولد بغير لذة لما فعل هذا اكثر الناس ولعلم ان الجماع  
منافع اذا استعمل في الوقت الذي ينبغي بالقدر اللائق فانه  
اذا كان بهذه الصفة استفرغ من البدن ما هو محتاج اليه  
استفرغ فاحدث خفة في البدن وراحة في النفس ونشاطا  
وهذا من افكار ردية ووساوس سوداوية وربما جلب  
الفرح وسلب الترح وزعم دوفس الحكيم ان الجماع نافع لمن  
ينبغي عليه مرة السوداء والجنون وزعم الرازي انه يسكن  
عشق العاشق ولو كان مع غير من يهواه ولعلم قد يحصل  
التارك الجماع وخاصة بعد امانته ضروريا من الاعراض  
الردية والامراض المؤذية كوجع الظهر والورك والخواصير  
والانتئين وانواع الحصب والدمامل فان كان ممن له فضل  
مادة وقوة شهوة ترقى الى دماغ انجرة تفسده ويورث  
دوارا وسدرا وطنينا في الاذنين وربما عرضت له العلة



المسماة فرليموس وهو توازن قيام الذكر بحيث لا يقدر الجماع  
 عند الشروع فاذا جامع زال ذلك الاعراض والامراض  
 عنه واعلم ان الجماع اذا كان بقدر ملائم محرك للحرارة الغريزية  
 بحيث لا يضعفها وهو افاد البدن تشخيصا معتدلا ونبتة شهوة  
 الغداء وجود الاستمرار وحسن اللون فمن مجرى فيه المقدار  
 الموافق للبدن في الوقت الذي ينبغي فغله فيه حفظ صحته  
 باذن الله تعالى جلت قدرته واما مضارة فان استفرغه  
 لجوهر الروح ابلغ من سائر الاستفرغات ويدل على ما قاله  
 الشيخ الرئيس في قصيدته المسماة بحفظ الصحة **نظم**  
 لا تكثرن الجماع فانه ماء الحيوه براق في الارحام وقد ينسب اليه  
 رحمه الله تعالى عليه هذا البيت ايضا **نظم** ولاتك في  
 وطئ الكواعب مسرفا فاسراف العمر اقوى الهوادم  
 وقال محمود بن عمر الشيباني في قصيدته المسماة بحفظ  
 الصحة نظيرة للشيخ **نظم** وادرار الجماع فان فيه  
 لمن والاه داعية السقام وليعلم ان الجماع اذا وقع  
 على فوق ما ينبغي او وقع في غير وقته الذي ينبغي اضر بالمعدة  
 واضعف هضمها كما قال الشيخ الرئيس في حفظ المعدة من  
 القانون ولا شيء اضر بالمعدة من الجماع وان ضعف المعدة  
 ضعف البدن كله ولذلك كثرة يرخي البدن وخطه وغيره

واذهبت بضارته اللون وبهائه وربما اضعف القلب  
 وبلد الدهن وقد تورث اوجاع الصدر والظهر والركبتين  
 والساقين والقدمين وظلمة البصر والدوار والنجاسة  
 وربما احدث لاضعاف الهضم قولنا ويوقع في الحيات  
 الغفنة المتطاولة وهو مسرع للهضم لاستفرغه الرطوبة  
 اصلية وجوهر الروح وليفهم ان المنى متولد مما جاد من الهضم  
 الرابع فان اسرف فيه اخذ مما جاد انهضامه من الهضم  
 الثالث وهو خلاصة الدم ولذلك يخرج احمر اذا اسرف  
 اخراجه لانه لم يتم انضاجه بخلاف المنى الناضج فانه  
 ابيض نقي والشيخ الرئيس رحمه الله ذهب الى ان القضيب  
 يأتيه قوة الانتشار والريحية من القلب ويأتيه الحس  
 من الدماغ والتخام ويأتيه الدم المعتدل والشهوة من  
 الكبد والشهوة الطبيعية له قد يكون بمشركة الكلية  
 والتحقيق عندي ان اصله من القلب وابقراط ذهب الى ان  
 المنى من الدماغ واستدل على ذلك بان في الصديق عرقين  
 اذا قطعوا يخرج منها شيء ابيض وينقطع النسل بانقطاعها  
 ولم يوافق جالينوس على صحة هذا الدليل قلت والذي  
 عليه الاكثرون وهو الحق ان الطبيعة تجمع المنى من جميع  
 اعضاء البدن ولذلك كان الولد من الشخص الناقص



بعض أعضائه نقضا طبيعيا ربما نقص منه ذلك العضو  
بعينه والعلة في كون اللذة الحاصلة من الجماع من لذات  
القوة الالهية ولذته أشد من باقي لذات الحواس التي هي  
الطف منها الكثافتها وبطئ انفصال ما يحصل منها الغلبة  
من الطبيعة ليكون الشهوة مشتاقة على طلب مثل تلك  
وكلما كان الجماع الذكاني أضعافه أشد وأعلم أن جماع الشخص  
المحبوب يستفرغ كثيرا وأضعافه قليلا وجماع المكرر بالضد  
لتأذي الطبيعة من ذلك الجماع وأما المقدار المستعمل من  
الجماع فيختلف باختلاف المزاج فالحرار الانثيين الرطبهما  
باعتدال قادر على النكرار من غير ضرورة والمبارد الانثيين  
الباريهما بالضد من ذلك وسابغ مفضله ولقد شكى إلى شخص  
دموى ينضرب بتركه ولو يوما واحدا ويجد وجعا برأسه وقولاً  
في نفسه وثقلا ببدنه ولا يوافق إلا الدفع المتعدد في الليل  
والنهار ومن الناس من لا يحملة في سن الشباب كرة  
في الشهر ويتركه فإن احتلم مرض بعقبه اليومين والثلاثة  
وقد زعم حنين بن اسحق أن الإنسان إذا دام على المباشرة  
في كل يوم وليلة مرة واحدة لم يهرم ولم ينقص من قوته شيئا  
أقول ليس شيء من قضايا الطب مطلقة الأولها شروط  
مثل هذا فإنه لا يحمل على ظاهره بل هو خاص بحال الانثيين



في الحرارة والرطوبة كما يبناهو بحسب القوة والسر والسحنة  
والوقت الحاضر وبالجملة فإنه لا نسبة بين الضرر المتوقع من  
قلته والمتوقع من الاكثار منه فيجب على العاقل المحافظة على  
صحة الاقتصاد فيه وكلما تجاوز عن حده انعكس على ضده  
بل يملك نفسه عند طلبها الزيادة منه كل يحكي عن الفاضل  
ابقراط أن أقليمون صاحب علم الفراسة بن عم أنه يستدل  
بتركيب الإنسان على أخلاق نفسه فاجتمع تلاميذ ابقراط  
على استئذان فصوروا صورة ابقراط ثم نهضوا بها إلى أقليمون  
وقالوا له انظر إلى هذا الشخص واحكم على أخلاق نفسه من  
تركيبه كما ترعى أقليمون في تلك الصورة ودقق النظر  
في شخصه وقرن أعضائه بعضها ببعض ثم قال هذا رجل  
يجب النكاح فقالوا أخطأت فراستك وضل علمك  
هذه صورة ابقراط وهو ليس كما قلت فقال أقليمون لا بد  
لعلني أن يصدق فساءلوا ابقراط فإنه لا يكذب فرجعوا ثلاثة  
أبقرات إليه وأخبروه بما صنعوا وما قاله أقليمون فقال  
ابقراط صدق أقليمون فيما قال أحب النكاح ولكن أملك  
نفسى وأما وقت استعماله فهو عند استكمال الهضم الأول  
وتوسط الهضم الثاني أو استكمال ه وهو الأولى بحيث يكون  
البدن متوسطا بالحقيقة بين جمع حالاته فلا يكون ممتلئا



ولا خاويا ولا سخنا جدا ولا باردا جدا فان وقع خطا في شيء  
من ذلك فليكن يستعمله وهو ممتلي خير من ان يستعمله  
وهو خاو ولئن يستعمله وهو حار رطب خير من ان يستعمله  
وهو بارد جاف وقد ذكر كسرى انوشروان سأل عن الحارث  
ابن كلد الطبيب عن افضل اوقات الجماع فقال له عند ادبار  
الليل فان البطن يكون اخلي والنفس اشهى والرحم اوفى  
اقول ان هذا الوقت لمن يريده للتمتع والالتذاد واما  
الجماع في اول الليل فهو الافق للحمل واما نتمه شروط الجماع  
فهو ان يكون عن شهوة صادقة والة موافقة لاعت  
شهوة حركتها فكرة او نظرة او وقت معتاد ولا لاله قاصرة  
والشهوة فائرة فان كل ذلك من علامات غير وقته وقد  
سئل ارسطو الفيلسوف اى الاوقات للباه فقال المسائل  
اذا اردت ان تضعف بدنك قلت اوجز الفيلسوف في الجواب  
ملخص النصيحة اذ ليس خزوج المنى موافقا لكثير من الناس  
خصوصا للشيخ لا سنفراغه الرطوبات الاصلية من  
بدن يابس محتاج الى ما يرطبه ويقويه قال روفس الحكيم  
الجماع يبرد البدن الحار ويزيد البارد بردا حتى ان قوما  
يرومون حفظ الصحة امتنعوا من الجماع اصلا وكان  
ابو مسلم الخراساني لا يجامع زوجته الامرة واحدة في سنة

ويقول

ويقول الجماع جنون ويكفي المرء ان يجز في العام مرة اقول و  
قد لا يطبق هذا اكثر الناس ولا يحتمل مزاجه وكثيرا ما يضر  
بافعاله فانه كما يوافق لمزاج يضر باخر بل الذي يليق بالعقل  
المراعى صحته ان لا يعبد فيه عن الواجب وينظر الى الذي  
يحتمل قوى بدنه ويستقيم معه مزاجه فلا يتجاوزوه وكلما زاد  
السن يقلل منه بالتدريج هذا هو الواجب من جهة تدبير  
الجسد مضاف الى ما يتعين من طهارة النفس وعفرتها  
وقد قال ابقراط انه يعرض للمكثر منه دق وخاصة اصحاب  
الابدان الباردة اليابسة لاسيما ضيق العروق الخفاء  
الذين لهم هربا بالطبع لا يزيد هم برذا وييسا اقول ينبغي  
لصاحب هذا المزاج ان يحذر الجماع حذر العدو والمهلك  
كذا قال الرازي وبكره الاكثر منه للبطي الانزال والدقيق  
الحض وضعيف البصر والعصب ينبغي ان يلاعب المرأة قبل  
مواقعها ومداعبتها بتقبيل خدود وكرود وغمر النديين و  
اعتناق باليدين فاذا تغيرت هيئة عينيها وتزايدت زفيرها  
وارادت الالتزام واجتمعت الارادتان وقوى الشبق وتم  
الانتشار فهو وقت الاستمتاع بها ويكثر فيه التذادها  
ويزداد فيك حبها ويدوم لك ودها وقد نقل عن بعض  
العارفين بامور النساء انه قال ان اردتم معشر الرجال





وهذا النساء وحلوتهم بهن فلا عبوهن وداعبوهن قبل التمتع  
 بهن ولا تكونوا كالفلح الذي يعلو البهيمية بغتة وذكر عن الحافظ  
 ان ملك زمانه سأل عنه بما الذي ينبت المحبة في قلوب النساء  
 النساء قال المداعبة والملاعبة قبل الجماع والالتزام القوي  
 عند الافراغ قال فما الذي يعرفهما بالمحبة قال اجتماع الانزالين  
 قال فما الذي يفسد مودتهما قال ان يستعمل معهن غير ذلك  
 قال الا سراييل ومجيبان يصرف همتهم اليها ويقبل بكلفة  
 عليها خال البال من شواغل النفس فاذا بال منها سكن  
 بعد ذلك فلا ينهض على قدميه قائما لئلا ينم جالساً بل يضطجع  
 على جانبه الايمن في قرش وطئة ويقرب منه المشام  
 الطيبة ويتدثر خاضية في الشتاء ونيام اقول يجب  
 ان يمسك العاقل عما تدعوه اليه المعاودة دفعة اخرى  
 ذلك اليوم وتلك الليلة لئلا يكلف الطبيعة وتتكبد  
 القوى فيضعفها وينكها اما الشاب فمنهم من يجل الخطأ  
 في ذلك واذا الرموه وفقوا في الامراض من اجله وما يكاد  
 يسلمون او اما الشيخ فيهدم قواه ويهلكه ومثل ذلك فلا  
 يصدر من عاقل يروم حفظ صحته على الكمال فليس خروج  
 المنى من تدبير الصحة الا في حق شواهد من اصحاب المزاج  
 القوية الغير المخرفة واما اصحاب الامزجة المختلفة

الرديّة لا يقاس عليها لانهم بساعة اورث خزاناً طويلاً  
 فان احسن من قد جامع باعياً بعد النوم وكانت معدته  
 خالية ولوان له اذ في شهوة فليقتد بفداء ليس بالكثير  
 ذا كفية جيدة ويتطيب ويجلس قدرا ما ثم يتحرك بلطف  
 ويعاود النوم المستغرق فيذهب عنه الاعياء بحول الله تعالى  
 ويعود الى الحالة الطبيعية فان لم ينم ووجد قلاء وضعفاً وسقوط  
 قوة الاسيما ان وقع الفعل بمدة طويلة وتكرر فاسرف وحس  
 بكمال البدن فان ائتضاف الى هذه العلامات ما يعضدها  
 مثل خفقان ورعشة ويندم على ما وقع علم من ذلك انه  
 اخطأ قال من المضاغعة فوق ما تحمله قواه او فعله في غير  
 وقته وارداها ما اجتمعا فينبغي تلافي ذلك العلاء يسرع اليه  
 النايير من الاعراض الحادثة ويعالجه بالتدبير الذي شأنه  
 تقوية القوى وانعاش الروح وترطيب البدن فيسكب  
 الماء الفاتر على الاطراف او البارد بحسب الفصل والمزاج و  
 يضع القدمين فيه ويدهن البدن كله بدهن التنفس  
 والنبيلوفران كان الفضل جارا والمزاج كذلك وان كان  
 بالضد فيدهن الخيزر او البابونج ويمرغ الاعضاء بلبين  
 واعتدال ليرطبها ويكثر من الرش على الوجه بماء الورد المنجر  
 الظاهر العطر فان تناول زينة دانت مومياى معدني خالص



مدوف في شراب ريجاني عتيق افاده او ياخذ ماء العسل  
او المثرود يطوس او دواء المسك الحلو هذا للكحل وما قرب  
منه ويشم اريج المنعثة للقوية المقوية للقلب كالمسك  
والعنبر والغالية واما الصندل المحكوك في ماء الورد او ماء  
الخلاف والورد والريحان والاس والبنفسج فشهم الشارب  
وما قرب منه وان احتاج الى التغذية غدى بما وقليل الكم  
جيدا الكيف كصفرة البيض النيمشت وصفته يقفص البيض  
في ماء مغلي بقوة ويرفع منه طريا فيدري عليه ملح وكون  
او ملح وزعتر او ياخذ ماء اللحم المطيب وهذه صفته يؤخذ  
من لحم خروف فتى الفخذ يشرح رقيقا ثم يعمل في قدر فخار  
ويرش عليه يسيرا من الماء الصافي ثم يحرك في القدر و  
ينشف حتى يترطب به كله ثم يرفع القدر على النار وهي مائلة  
على جنبها وتطالب بالنار ويحرك اللحم ويرفعه بالمعلقة  
الى اعلى القدر ويغظر فيها سال من عرق اللحم في جانب القدر  
يجمعه اولا فاوّل ويغزله في وعاء نظيف ولا يزال كذلك  
بفعل حتى يبطل ما يسيل منه فيجتمع اللحم ويعصره حتى لا يبقى  
فيه رطوبة البتة فيغزل ويرش به ثم تاخذ ما اجتمع من  
المائية ويجعل في قدر فخار اخرى صغيرة ويلقى فيه حصاة  
ملح ومن ماء التفاح مثل ربه ومن الخمر العتيق مثل ثمنه

ثم يرفع القدر على النار ويطلب بالغليان وتنزل برغوة  
وترفع ويستعمل فاته فيقوى بقوة الله القوة الواهبة  
او ياخذ فئات الخبز النقي منقوعا في شراب ريجاني عطر ومما  
يقوى قوته ان يستنشق بخار لحم شوى على جمر محبودة الوقودة  
ولياخذ من الشراب الاصفر اللون مقدار ايسير محروجا  
الى الصرافة بما لسان الثور في الوقت الذي لم ازل اعرفك  
به او ياخذ بقدر ما يستمر به معدته من لبن الضأن او البقر  
وهو طار بغريزته وينام فان النوم نعم الخلف لما سلف  
واعلم ان ذلك الاطراف عند النوم وبعده مما ينعش الحار  
الغريزي باذن الله تعالى وقال بعضهم من اراد ان يجامع  
ولم يودبه ذلك فليأخذ شئ من بزر الكراث بشراب  
اقول وفي الجملة يدبر بالتدويم والتوديع والتسخين والترطيب  
والترويح واما الاستحمام بعد الجماع فليكن لمن يبرد بدنه  
بعقبه بالماء الحار ومن يسخن بدنه ويلتهب بالماء البارد  
ان احتمله مزاجه وسخنه والا بالفاتر وان احسن نقشاوة  
سببها كثرة الجماع فعليه بدهن البنفسج الحالص يجعله  
في المفرق ووسط الراس وينسعط به ويدخل الحمام المعتدل  
الهواء بحيث لا يتعرق فيه ويجعل القصد الترطيب فيكثر  
من صب الماء على جملة بدنه ويغسل وجهه في ماء عذب ظاهر



السخونة ويفتح فيه عيناه ويغلقها بسرعة مرارا وهو  
 مع ذلك يحركها بعفة وبسيرة وفوق واسفل الى ان يضيق  
 منافسه ثم بعد ذلك يخرج متدثرا متوفيا من الهواء  
 البارد ويغيب الحمام مدة ويسك عن الجماع ويتدرج في  
 التقليل منه فان كثرة المفرطة قد يحدث برد البدن وقد  
 يكون سببا لقطعة البتة فان لم يجد ما قلنا من العلامات  
 التي كنا في ذكرها بل وجد بعقب الجماع شرورا وخفة ونشاطا  
 وهدوء النفس وسلامتها من الكابة والفكر الردي واخذت  
 العين في النعاس فشق بان الجماع في وقته ومقداره الاثق  
 به ولا تخش من افراط وخاصة ان وجد رغبة فيما فعله  
 فياخذ نومه مستغرقا على بطون الفرش وظهور المحاد  
 مستنشقا باريا بريح طيبة وان احتاج بعد النوم الى  
 الغداء فياخذ منه في اوقات استحقاقه الذي قد عرفت  
 غداء محمود كلهم الحروف ذبح في يومه مبرز معطرا باقوى  
 مطيب بزغران مشوي على نار هادئة وكلما بضع منه جانب  
 غمس في شراب ريحاني شمس عتيق وعيد الى النار هكذا  
 الى ان ينضج ياخذه بالخبز النقي ويقول كالنعنع عطر فمزجا  
 بحسب النصل الحاطر والمزاج فان اراد التنقل فبقلب  
 فستق وقلب لوز اوجب الزلم اوجب الصنوبر بالفا<sup>ند</sup>

ومن

من الفواكه الرطبة امكنه يجعل ملح طعامه مما يوجب في سرعة  
 التنفوس يفعل فانه الغاية واما ملح مائده فيجعل فيه  
 ابدار خبيلا وقللا مد فوقين ويكثر من مقدارهما  
 ليظهر اثرهما الا ان يكون شابا او محرورا المزاج فانه  
 لا يحتمل هذا التسخين وينبغي ان يجتنب الجماع بعقب  
 الاستفرغات كلها من قئ او قصد او اسهال او دم  
 بواسير او بطن ورم او خراج وكذلك بعد الخروج من  
 الحمام ولا في الحمام ولا في حال عطش او جوع ولا على امتلاء  
 من غذاء او شراب ولا وقت الحر والبرد الشديدين  
 ولا عندما يكون هناك تخمة خوفا من نفوذ مآدتها ولا  
 عقب القضب والنصب السهر وبعقب المرض خاصة فانه  
 ربما اهلك الناقة وقد ذكروا ان ناقها من حمى حادة  
 جامع واخلت قوته وحصل له الفشم ومات ليومه و  
 حذر ومن الجماع عند تغير الهواء الى الفساد وعند الحاجة  
 الى دفع ما في احد السيلين من براز وبول وقالوا ان  
 البول اثر الجماع يؤمن الحصاة باذن الله سبحانه وتعالى  
**في الاغذية والادوية العينة على الجماع وتقليد المتى**  
 اما الادوية فمنها مفردة ومنها مركبة اما المركبة فدواء  
 المسك ومعجون الفلاسفة ومعجون الحلتي ودواء



اللبوب وجوارش البرور والمثروبوس فاني رايت  
 غريباً الفعل في الانفاظ لاسيما للبرودين واذا استعمل  
 من هذه الادوية من مثقال الى مثقالين بحسب مزاج المستعمل  
 له بشراب ريحاني او بماء العسل او بماء الجرجير ظهر نفعه  
 ظهوراً بيناً واما المفردة فالدار صيني والخولجان والبهمن  
 والزنجبيل والتفاح خصوصاً المربايين بالعسل  
 والنارجيل والدار فلفل والكندر والمفا وحب التلم  
 والقرنفل وحب القلب والحبة الخضراء والبصل  
 والثوم والجند فوقا والنعنع يقوى او عبة المنى و  
 الجرجير والابخرة والجوز والفجل والهلين واللوبيا  
 وبرورها والباقلاء والحمص منفح حار وافق الباء و  
 خاصة الاسود منه لاسيما ماؤه الذي يطبخ فيه وابلغ منه  
 نفعاً الماء المنقوع فيه الحمص النقي وخصية الثعلب بشراب  
 عطر يقيد الانفاظ قوة واذان الفار البري غريبة الفعل  
 في الباء والانفحة كذلك لاسيما انفحة الفصيل فاني  
 رأيت لها خصوصية عجيبة في تقوية الباء والمستعمل  
 منها قدر حصة بماء فاتر فان افراط الانفاظ غلبت  
 المذاكين بماء بارد مرات ليسكن وللتقوية في الباء قوة  
 مشهورة وابتوده الذكر الذي يصاد من نهيجه في زمن

الربيع وافضل ما استعمل مفرداً غير مركب مع غيره والشربة  
 منه مثقال الى ثلاثة مثاقيل بحسب المستعمل له ووفقاً ما  
 بالشراب الريحاني وقد يعوض بماء العسل او بماء الزبيب  
 لمن تنزه من الشراب فيظهر له اثر عجيب والخنازير من اعضائها  
 متنة واصل ذنبه وكلاه وشحمها واقوى من ذلك فعلا  
 سرمة وملحها مفردة كانت او مركبة وبواقهم اغني البرودين  
 من الجيوب السندق والفسنق واللوز وحب اللبم والصنوبر  
 والنارجيل وقلب الجوز والسهمس والمحرورين والخشخاش  
 ولب القناء وبزر الخنار وبزر البطيخ المفشورين ولب حب  
 الفرع وبزر بقلة البمانية والحسك ونحو ذلك واما  
 الاغذية الباهية اجع الاطباء على ان الانتفاع بالغذاء  
 في الباء ابلغ من الانتفاع بالدواء اذا كان المنى مكنوناً في  
 جوهر ما ينهضم منه والغذاء الملايم من اللحم الحار  
 والدجاج والدراج والديوك والذكور السمان من الجديان  
 والعصافير نافعة وخصوصاً ادمغة ذكورها وفراخ الحمام  
 ايضاً وخاصة العلوفة بالحمص والباقلاء واذا اخذ منها  
 فرخان ناهضان فذبحا ونشف وبشها واخرج ما في اجوافها  
 وحشياً جوزبوا وفاقله وخولجان وتنعف ومن الفلفل  
 ودار فلفل وزنجبيل من كل واحد درهم ثم جعل في قدر برام



وغمر في ماء وزيت انفاق و نصف رطل شراب ريحاني  
 عتيق وانزلت القدر في السور وتفقدت وكلما نقص شيء  
 من الماء عوض بشراب ريحاني عطر كذلك الى ان يتناش  
 الفرخان فيرفع من السور ويحاط بحسن الغرة وهي فائز  
 فان لها قوة شديدة في الانقاض وعلى قدر ما يرغب في زيادة  
 الباه يتحسا من تلك المرقدة دهن والسرطانات النهرية نافعة  
 ولولا الشرايع حرمت فلعوم النسر والخنزير لكانا في الغاية  
 واعلم ان البيض النيمر شت كثير لموافقه للباه لاسيما اذا خافها  
 ومما يزيد لها قوة ان يذتر عليها عند اكلها من ملح سرعة  
 السقنقور لموافقته لساثر الامرجة فان اضيف اليه دارصيني  
 وفلفل ورنجيبيل بقدر الاحتمال افاد المرطوب والمبرد وان  
 جفف ذكر ثور وسحق وذر على صفرة البيض النيمر شت كانت  
 افادته قوية والسبك الطري اذا شوى والقى عليه منه  
 او مما قبل من الاقاوة الحارة واكل سخنا افاد الباه  
 وبيض الحجل كذلك والياقلاء اذا ذر عليه دار فلفل  
 ورنجيبيل او شقاقل ودارصيني افاد الباه وكذلك الجزر  
 والمشوى في الرماد والجرجير نافع لاسيما البري وانواع  
 الحلاوة الرطبة كالانخبة ونحوها موافقة واذ اعقد العسل  
 الصافي بفسق وقلب صنوبر طري وجوز كان اكثر موافقة

والهرسية يقوى الباه لاسيما ان طبخت بجليب البقر  
 فان اضيف اليها نار جيل ودهن بط او فح العظام السمان  
 كان ناثيرها ابلغ والديوك المخصبة المسمنة كان مراقبتها  
 مفيدة والهيلون والجزر باللحم الفتى والبيض والكرات و  
 البصل والحصى كل هذه اغذية مفيدة للباه وقد اجتمعت  
 اعيان الاطباء ان كل غذاء اجتمع فيه الحرارة والرطوبة  
 والتخخ كان معينا على الباه ومن علم هذه الجملة لم يعسر عليه  
 ان يولفها في طعامه ودوائه وليعلم انه قد يدعو الضرورة  
 الى دواء مركب من ادوية مفردة وغير ذلك مما قوته فعاله  
 بالخاصية لهذا الشأن ومن ذلك ان يؤخذ كدر ولسان  
 عصفور وبوزيدان وعووج من كل واحد جزء ويدق  
 الادوية ويسحق بادمغة ذكور العصافير الدورية في  
 هيجانها وذلك قرب نزول الشمس برج السرطان ويعمل  
 حبا بقدر الحصية ويحفف في الظل ويمسك منه تحت  
 اللسان حبا عند الاحتياج اليه وبيتلع ما ينحل منه فانه  
 اثر ابينا في الاعانة على الباه وذكر خدق اطباء فارس  
 انه اذا اخذ جزء من المسك واذيف بدهن خنثى وطل  
 به رأس الاطيل اعان على الجماع وسرعة الانزال وكذلك  
 المروخ بشحم الاسد وحده يبلغ في ذلك مبلغا عجيبا واما



الحجر الموجود في قنطرة الديك فيفيد تغليقا ونزول الكتان  
المقلوا اذا عقد بعسل النخل وشيء من فلفل واخذ من  
مقدار اجيدا افاد الباه قوة بينة واذا اخذ المرودق  
وعجن بزيت وطلية الرجل ابهام رجله اليمنى فانه يجمع  
مادام ذلك عليه وقد اطنب الرازي رحمه الله عليه في المدح  
لهذا الشأن دواء الحسك وصفته يؤخذ الحسك اليابس  
فينعم سحقه ويؤخذ الحسك الرطب يدق ويعصر ماؤه يسقى  
منه وهو في الشمس حتى يشرب ثلاثة امثاله فيؤخذ منه  
جزء ومن السكر الطرز جزء وربع الشربة من المجمع زنة  
اربعة درهم بماء فاتر للمبرود والمرطوب واما الممرور  
فيأخذ من الحسك المربى مثقال وحده بثلاث رطل لبن  
بقرة صفراء وهو سخنا حال حليبه من التدي مدة ثلاثة  
ايام متوالية فانه ينبعث ويجث على الجماع ومن تجارب  
جالينوس الفاضل قال الرازي انا اخترته فرائده شديدا  
التأثير في تقوية الانعاظ ان يؤخذ من لبن البقر الحليب  
بحرارة الغريزية ثمة مائة درهم فيخل فيه من فانيد السكر  
او قية ويذر عليه من الداصني والرنجيل والخولنج من كل  
واحد درهم ويدوم سربه على الريق نحو عشرة ايام متوالية  
ولا يجمع فيها فانه يقوى جماعه فان حلبت البقرة بحضرة

لتأخذ

لتأخذ حين فراقه عن الضرع ظهر له اثر ابينا سريعا قال ابن  
الرشيد وهما استفدت من احدث اشياخي رحمه الله و  
اقدته لمن اخبره فكان منه عجب العجايب يؤخذ خمسون  
عصفورا عند هيجانها فيذبح وينتقف ريشها ويعلق  
بازاء خلايا النخل الى ان يقف عليها ويرشها يؤخذ تلك  
العصافير في قدر وتلقى عليها من الزيت الاصفر ثلاثة  
ارطال ويغلى على نار هادئة الى ان سهرى ثم ينزل ويبرد  
ويجعل في اناء زجاج ويشد راسه ويجعل في الشمس اربعين  
يوما ثم يرفع واذا احتيج اليه اخذ منه على راس اصبع فيدلك  
به اسفل المقدمين اصبع او اصبعين فانه يثير انعاظا شديدا  
لا يكادون يسكنه تكرار الجماع واذا افراط وقصد السكنة  
يشترط رأس الحشفة شرطة او شرطين بالموسى حتى يخرج  
منه نقطة من الدم فيسكن وهذا من الادوية الفعالة  
بالخاصية وذكر الثور اذا تحت بالمبرد واخذ منه قدر درهم  
بشراب صرف اثر الانعاظ بقوة وكذلك خصاه وكعبه واغوى  
منه فعلا سميكة صيدا اذا اخذت وقت هيجانها في شهر شباط  
فان الذكر منها يهيج الباه بقوة خاصة فيه وعلامته رقط  
تحت فكه الاسفل وتراكب رجليه والقدر المستعمل منه جزق  
مسحوقه ناعما يلقى على صفرة بيضه وتقلي وتؤخذ فانه مجرب



ومما جربته الاطباء البورق يسمق ويضرب بعسل ودهن  
 زنبق ويلطخ به الذكر والانثى وان عرفت ذلك نريد ان  
 نعرف السبب للضعف الجماع وذلك ان الانسان اذا كان متوسطا  
 في شهوة الجماع دل ذلك على اعتدال مزاج انثيه ومن كان  
 في ذلك مفرطا دل على حرارة مزاجها فان كان افراطه في ذلك  
 مع احتمال دل على رطوبة وحرارة وهذا المزاج يولد في الاكثر  
 الذكور وامامتي كان مزاج الانثيين باردا فان علامته يكون  
 بالضد من هذه العلامات اعني لا يشتهي الجماع ويحده عند  
 الكسل والفتور وهذا المزاج يولد في الاكثر الاناث فان  
 اقترن الى ذلك يبس فيكاد ان يبطل فطرها وامامتي كان مفرط  
 الشهوة وهو مع هذا يعجز عن الجماع فان مزاجه مائل الى اليبس  
 فاذا عرفت ذلك فانظروا ان كان ضعفها عن حرو يبس  
 فالخار من الاغذية والادوية ضار لهم فالواجب عليهم  
 ان يعدل ذلك المزاج ويرطب اعضاء المنى ويداوم على شرب  
 اللبن حليبا ورائب خاصة رائب البقر اذا جعل في لوقح  
 حليب ذنة عشرة دراهم ترنجبين خراساني واستعمل اذا  
 لباه واصل الى موسى القرطبي ذنة ربع درهم قرنفل مسحق  
 فان رفع على نار حتى يسخن قليلا واستعمل كان ابلغ في الافادة  
 وبقيده باذن الله تعالى ماء الرمان المليسي ويجعل في طيخ

الفرع والبقلة اليمانية بلح الجدا الذكر السمين اولحم ضأن  
 الرخص وتناول البطيخ والخيار والقثاء والخشخاش بالسكر  
 ويفتدى ايضا بالسك الطري مشوبا سبخا ومن الفواكه  
 العنب النضج في اوانه ويدهن الذكر والانثيين بالادهان  
 الباردة الرطبة كدهن النقيس والنيلوفر وينظف بعصارة  
 الخس والنيلوفر ويستحم بالماء المعتدل السخونة بالبارد احيانا  
 ان احتمله الفضل والسخنة ويجتنب النقيس والسهر والادوية  
 والاعذية المجففة اليابسة وان كان الضعف تابعا للعبة  
 الرطوبة والبرد فعلاجه الاعذية والادوية الحارة التي قد  
 عرفتها والمعايير المستخنة التي قد منا ذكرها واذا اخذ  
 شقال واحد من الحلتيت الجيد مفرط شراب ريحاني طيب  
 عظم نفعه للباه وكذلك اذا اخذ الجرجير وعجن بمثله فانيدو  
 يؤخذ منه مثل الجوزة على ريق النفس ويحسا عليه صغار  
 بيض يغمس شت ولا شت المبرود مثل المشرود يطوس  
 ويشرب عليه قدح شراب ريحاني عطر بلا مزاج ويكون  
 اغذيه الى الحرارة كلحوم الدجاج والدراج والناثر والعصا  
 فير محضة ومقللة وشوية في السفود والاطبخة التي  
 يقع فيها اللعة بغير كمن باللحم الفتى وامام انه ينبغي  
 ان يستعمل الاعذية والادوية الباهية فليكن بعقب



الحام ان يتبع بقدر فيه ثلاث اواقي شراب ريجاني قوى وقد  
القي فيه شيء من لسان الثور ويخرج قوة فيه ويخرج بمائه  
فانه يظهر تفعله في الحال وقد استوصف ابن ماسويه دواء  
للبيه فقال عليك بالكباب وشرب الشراب قلت واذا اخذ  
معتن بالبيه اقداحا من الشراب بحيث يسخن البدن  
ويفرج النفس ويبدد انوارها وينزاد سرورها والذهن  
اذا كان سليما فلا افراط فيه وقد يبلغ مبلغا عظيما في الانفاذ  
فانه لا ينظر للشراب الريجاني في هذا المعنى ولا عوض عنه  
في هذا القصد فان لم يجز اخذ الشراب الريجاني فيعوض  
بماء العسل ويجبان يجعل الماء الذي يشربه مطبوخ فيه  
العود الهندي فان حل فيه السكنجيين البروري افاد  
بقوة وان جعل في رجلين لبن بقره صفراء زنة عشرة  
دراهم دارصيني مسحوقا ناعما وحرك وشرب افاد البياه  
وكذلك ان مسك في الفم قطعة من عود خولجان ويمتص  
ما يحل منها ويهجر الدعة والحركة الخارجتان عن الاعتدال  
وكذلك الاغذية الباردة الرطبة كالالبان والاجبان  
والاسمان ونحوها ويعدل الرطوبة والبرد العارض بفطر  
البليغم بالمستحبات المحققة فان المعالجة انما تكون بالمضادة  
قال الاسرائيلي اخبرني من رأى رجلا له جارية مغربية و

تقدر عليه وطوها فطبخت له البقلة المحقا واكل منها فلم  
يقتر من الوطئ مدة ثلاثة ايام واستغربت هذا وقال ابن  
زهر حكي رجلا في ابتداء طلب علم الطب ان البيطخ الاخضر  
يرسح البياه فلم تنزل شبرتي في ذلك حتى علمت ان هذا انما يكون  
لتعديل الامزجة ومما يقوى البياه قوة عجيبه الحشيشة المسماة  
باذان الفار البري فانها في ذلك غريبة الفعل قال الاسرائيلي  
وقد توجد عندنا بالرميل ظاهر الاسكندرية اذان الفار اذا  
اخذ الماء المقطر منها ووطخ به الصلب والحقوان والذكر و  
الانثيان افاد الانفاذ الشديد حتى المتشايع المسنين القاه  
عن البياه وقد قيل ان هذا النبات يعالج به الفحل وليعلم انه لا  
شيء محرك الشهوة للجائع كاختلاف الصور وملاعبة النساء  
والنظر الى تسافد الحيوانات ومخوذلك كالوقوف على الكتب  
الموضوعة في البياه المصورة بهيات المجاميع مثل الكتاب  
المعروف بالعرس والعرايس واجادة الفكر فيه وبسط  
النفس بالقرح والهزل واستعمال النفقات المطرية من  
الصور الحسنان فقد قيل ان افضل النغم للطرب ما سمع من  
صور حسنة فيتمتعك الشهوة والطرب معا فيتطافر القوتان  
ويفعلان فعل الادوية المركبة فانها انجم من الادوية  
المفردة واشد فعلا ومصدقا ذلك ما يحكي عن الرازي



انه كان في حال شيبته يضرب بالعود ويعني فلما التجي قال كل غنا  
يخرج من بين شارب ولحية لا يستطرف وفرغ عن ذلك  
واقبل على الطب والفلسفة اقول من لازم الجماع وهو موافقة  
وصرف عنايته اليه قوت قدرته عليه ويعظم احليله ويكبر  
ومن صرف همته وفكره عنه كالزهاد والمتريهين نفسيه  
وقل شهوة اليه وذبل احليله وهزل وسداومة تخرج الذكر  
حتى يحمر وتنظله بالماء الحار والادهاذ المسخنة مما يكبر  
واللبن الحليب ساعة حلبة من الضرع لاسيما لبن الضان  
فان تخرج الذكر به يعظم ويكبر ومن يقلل من الجماع كثرت  
لذته اذا جامع ومن اكثر منه لم ينل تلك اللذة فالاغياب  
سبق اللذة كما قالوا اذا اردت ان يدوم لك الالتذاف  
بالشيء فاستعمل اغيابه واعلم ان للاوهام النفسية  
في هذا الشأن تاثير عظيم ومدخل كثير قال ابن زهر رأيت  
اعرابيا من اهل البادية وقف على عطار كنت جالسا  
بحا نوته فسأله البدوي عن دواء ينفع الظهر فاشار اليه  
فسأله عن شأنه فذكر ان له ابنة عم وان امرها مهران  
جزيلا ومتى دخل بها لم يصيبها وزعم انه مسحور فتظلمت  
انه شاب صحيح التركيب جيدا الحسنة فلم اجد سببا الا  
انه وهم توهم واحتشاما من ابنة عمه فتلطفت به ولا

طفت داء الوهم بترك الوهم وقوت نفسه حتى ازلت  
ما عانا ان ازيله مما عنده ثم بعد ذلك اعلمته ان دواءه  
عندي وعظمت له شان ما اشأنت به وابين لا استخوابه  
فسألني اياه وكرر السؤال وانا اظهر الظن عليه فالج في الطيب  
فاخرجت من المحفظة جراحة من رقع غزال كاتب فيها بالالف  
وكتبت عليها ثلثة اسطر بالعبراني مما سبقت اليه يدي  
ولا معنى له في الاحراز ثم طويتها وحسنت ظن بها وادها  
مما اختص بها الملوك والوزراء ولا زلت الى ان وقفت  
بانفعال نفسه اليها فدفعها اليه واوصيه ان يعلمها  
على كفه الايمن اذا جامع زوجته بخيط احمر من صوف  
فانه لا بد ان ينال منها بغية باذن الله تعالى فمضا وخاب  
عني ايا ما قلنا ثم اثنى فقبل رأسي واثنى على فعل حرزي  
وشكرني لبلوغه مقصده من ابنة عمه وانا لله بغية فهذا  
ما شاهدته من تاثير الوهم في هذا المعنى ومما يقطع الباه  
ويقللها اذا دعت الضرورة الى ذلك بسبب انعكاس  
كثير مشوش وشيق زائد مقلق او تعقف عن الجماع كمال  
الورع وسداومة الركوب والتعب واستعمال الصوم  
والجوع والعطش وتقليل الغذاء وليكن غذاؤه من الحوامض



وخاصة القابض منها كالحصرم وحامض الرمان وحماض  
 الاترج واللبن اذا كان حامضا بقوة واستد من الخل والعسل  
 المطبوخ بالجاورس المقشور واذا اخذ من الشهدايج وبذر  
 البقلة الحما زنة درهمين واستفاجا نهما المعصور كان  
 له اثرين في تقليل الباء واضعافه والتقصير فيه واشتعال  
 اللقاح والنيلوفر وتنصيده في المجلس يسكن من شهوة الجماع  
 بالخاصية وكذلك ادمان الجلوس والنوم على الفرش الباردة  
 وعلى البقول والرباحين التي هي كذلك كالحس والحلاف  
 والورد والقطف وزعم جالينوس ان افتراش الفم خشكت  
 مما يزيل الشبق ويقطع شهوة الجماع من الرجال والنساء  
 وادمان المشي حافيا فالوا ينقص من شهوة الباء بالجمرة  
 وكذلك البول من قيام ويقلل المنى ويخففه لضرورة كثرة  
 احتلام او فيض ان كان ذلك عن استلاء وزيادة في الدم  
 فنقليله بغصدا الباه سلبق ومداومة القى وتقليل من  
 الغذاء ومنع من الاغذية المدرة للبول والتي يزيد في المنى  
 ومن محققاته اخذ الفلفل والمكمون وبزر السذاب  
 وبزر الحسن بيا يقمع الكزبرة والاكثر من الاغذية الباردة  
 كالقرع والحسن والبطيخ والرجلة وترك النوم على الظهر والنخم

بالياقوت

بالياقوت الاصفر مما يمنع من الاختلام بالخاصية واذا طلى  
 الذكر والانشيان بشي من كافور مذاب بيا ورد وباء النيلوفر  
 او بيا عنب الثعلب افاد وكذلك اذا طلى الظهر بعصارة الكزبرة  
 او ورقها ومن اللذرات للرجال والنساء مضعع الكجاجة او عاقر  
 قرحا واستعمال ريقها عند المباضعة وكذلك الحليتي وعسل  
 الرنجيل واذا مسح الذكر بشي من غزال قبل الجماع المرأة وجبت  
 نزال اللذة وينبغي للمكثر من الجماع ان يقلل من الدخول للحمام  
 واذا دخله فلا يطل المكث فيه لاسيما ان يتعرق فانه يضره  
 وان يحذر الاستفراغات كلها وخاصة الفصد بسبب ما يحتاج  
 اليه من التوسيع في الاغذاء ويقلل من شرب البارد من  
 الماء واذا طلى في الماء الذي شربه الحديد المحمي افاده فان الغر  
 على رطل منه او قيتين عسل وخردبه زعفران وحرك وشرب  
 كانت افادته اكثر واذا اخذ من ماء الحديد وعلى فيه لسان  
 الثور زنة اربعة دراهم قشرا ترج نصف او فيه قرنفل مروض  
 نصف درهم ومرج بهذا الماء رطلين خمر ورجل من العسل  
 النخل لمن لا يستسنع الخمر وشرب ذلك افاد الباء افادة  
 وليعلم ان غرغ القدمين بالادهان الحارة ومسحها وادلكها  
 في كل ليلة حتى تحمر بعد غسلها بالماء الحار فعلا مفيدا في  
 الباء والغذاء الغليظ او قوله من غيره وينبغي ان يجتنب



الحامض والمالح والحريف والعفص ويتوقى من الادوية  
 والطيب ما فيه تحدير وتبريد بالقوة كالهليون والكافور  
 وكذلك كل محلل للرياح محقق كلسذاب الحرمل والكمون  
 ويعنى بنقوية الاعضاء الرئيسية وخاصة القلب بالمفرجات  
 داخل ومن خارج ويستديم السرور المعتدل ويجتنب الاحدا  
 النفسية الرديئة فان الكناج فعل مخصوص بالنفس الحيوانية  
 فلذلك صارت الاعراض النفسية الجيدة مفيدة فيه جدا  
 والرديئة منكبته فيه جدا واعلم ان الاشياء العطرة لها في ذلك  
 مدخل كبير فيكثر من الطيب وليعلم ان اردى الجماع ان تغلوا  
 المرأة او الفلام الفاعل وهو مستلق على ظهره لعسر خروج المني  
 بذلك الشكل ويمكن ان يبقى من المني بقية في الاحليل فيعفن  
 ويوجب قروح مجرى الذكر ولا سيما اذا كان المني واحدة بل  
 بما سال الى الذكر رطوبات من الفرج بتقلها وكون المجري في  
 اسفلها على الاستقامة وذلك يوجب زيادة في عسر خروج  
 المني وفي بقاء بقية بل بقيت هذه الرطوبات مع البقية  
 الاولى فاجبت القرح بسرعة وجماع الفلمان وكذا جماع السنون  
 في الدبر اقل ضررا لكونه اقل استفراغا للمني من جماع السنون  
 في فروجهن لعدم قوة الجاذبة في الدبر كما في الرحم فان فيه  
 خلق قوة جاذبة يجذب المني ويمكن ان يقال ان الطبيعة تبخل

عند

عند ذلك بالمني لانها تولده وتحفظه لتوليد المثل ولا يمكن  
 ذلك في جماع الدبر فلا تدفع شيئا كثيرا منه ما امكن فيكون  
 اضعافه وضرره اقل من افراطه في جماعهم وكذلك جماع السنون  
 في دبرهن ولكن الجماع في الدبر قد يخرج الى حركات متعبة شاقة  
 لكونه غير طبيعية ولكون ذلك الجماع استفراغا غير طبيعية قال  
 الشيخ الرئيس رحمه الله عليه اتيان الفلمان في جماعهم عند الجمهر محرم  
 في الشريعة وهو من جهة اضر ومن جهة اقل ضررا اما من جهة ان  
 الطبيعة تخرج فيه الى حركات كثيرة ليخرج المني فهو اضر ومن جهة  
 ان المني لا يدفع معه دفعا كثيرا كما يكون في النساء فهو اقل ضررا  
 كما مرلية انفا والاستمناء باليد كما هو ذاب الادنى والاراذل  
 يورث الغم فلان الطبيعة لم تلذ كما ينبغي فتقبض لذلك وتقم  
 واما اضعافه الانتشار فللغم لانه يضعف كل قوة ولان الطبيعة  
 تنزل في المني ذلك من غير انتشار لعدم الاحتياج اليه اذ ليس  
 فيه ابلا ححتاج الى الانتشار واما اضعافه الشهوة فله فم  
 ولان الطبيعة لقلة التذاذها بالاستمناء باليد لا يهضم بتوليد  
 المني فيقل المني وتضعف الشهوة لانها انما تقوى به واما اضعافه  
 البصر فكما هو المشهور لاستفراغ المني لعنف وقلة الالتذاذ  
 وكثرة الغم وجماع العجائز يضر وليعلم ان المراد بالعجائز ههنا ما  
 انقطعت حيضها واما عند التحقيق انها يراد بالعجائز من جاوز

والتحقيق في ذلك ان في جماع الفلمان افراطا غفلا ونقلا  
 اما نقلا فطما لونه غفلا لان المراد من الجماع امر طبيعي  
 النسل في جميع الحيوان وليس من الحيوان نوع يجماع ذكره  
 اخر الا المارفين احب جامهم ليس الا لكون طبيعة الجماع  
 ولذا يقتضي ما يقتضي طبيعة وثلث هذه المفاصل والمضا  
 حرمة السرية الحقيقية المحرمة عليه السلام وحرمة لاقت  
 بشع دون شع فليجتنب من العاقل المتدين المند  
 وانما قيد هذه المقالة السبعة لان وظيفة الطبيب  
 تبين حقائق الاشياء طبيا بعلمها وطبيعة لم الخنة  
 ذكر في الكتب الطبية امثال ذلك لكن الصواب عن  
 وازبال الحيوانا والجماع وغير ذلك ولو امكن اسقاطها  
 العاقل ان لا يورد هذه المقالة لطفية لفعلة فان به  
 ومحوها من جميع الكتب الطبية لفعلة فان به  
 يمكن ان يوجب حسارة الجهال والمهملين في الذنوب  
 واقدامهم على ذلك العمل البتة والفعل القبيح  
 انباء عصرنا فانهم يتفاخرون بحجب المرء ويؤثروا  
 النذاذ جماعهم على النساء اعاد ما الله من شره  
 ومن سيئات اعمالهم



الاربعين ولذلك قيل في الامثال بنت الاربعين ابرد من  
 الاربعين وليعلم ان جماع العجائز يضرب لوجوه الاول ان يكون  
 حرارتها الغريزية اقل وثانيها البرد فرجها لا تلتذ النفس  
 بجماعهن وثالثها السعة فرجها بالرطوبات الغريبة البالغة فيها  
 فلا يحصل التلذذ بمباس الذكر بفرجها ورابعها لا يقبل الطبيعة  
 اليها اقبا لا كثيرا فيفسد عنها اكثر الطبايع فيحصل الفم بجماعهن  
 ولذلك نهى جماعهن والله در القائل في حق جماعهن واياك  
 واياك العجوز ووطئها فانها سم من سموم الاراقم وليعلم  
 ان جماع الصغيرة جدا يضرب لاضطرابها عند الجماع فيتألم الطبيعة  
 منها قال الشيخ في كتاب الثالث من القانون وقد قالوا ان  
 ان من اسباب فساد مني الرجل اتيان اللواتي لم يبلغن  
 وهذا مجرى مجرى الخواص قال القرشي في لمية هذا البحث  
 لان تلك الصغيرة لا يكون جماعهن لذينا ولا يكون للنزول  
 المنى فيه فائدة فاذا بطلت فائدة المنى للبيعة به اختلال  
 شهوة الجماع حينئذ ضعيفة لقلة الالتذذ به ويلزم ذلك  
 ان يتولد منه قليلا غير تام النضج فذلك لا يكون محبلا  
 ولذلك يضعف قوة الرجال واقول انه لا سعدان يكون  
 اللواط تفعل ذلك الا ان يكون من يورثه جدا فلا يكون  
 مضعفا للباه بل مضعفا للتوليد فقط واما الاستمنا وباليه

فالظاهر

فالظاهر انه في هذين اقوى اعنى الشديدا لضعاف الباه ونقطة  
 التوليد واردا الكل الاستمنا والمرأة التي لم تجامع في مدة  
 طويلة والمریضة والقبیحة المنظر والحائض والبكر كل ذلك  
 مما يضعف البدن بالخاصية شهدت التجربة على ذلك اما  
 اضعاف جماع المرأة التي لم تجامع في مدة طويلة فلان كثرة  
 احتباس الفضول في فرجها كانت تلك الفضول مانعة من  
 جماعها ضار لمن يجامعها واما اضعاف المريضة لذلك ولنقرة  
 الطبيعة عنها وكذلك حكم قبيحة المنظر واما اضعاف الحائض  
 فلان الحيض يورث في فرجها ولنقرة الطبيعة عنها واما اضعاف  
 البكر فلا اضطرابها ولسيلان الدم اقتضاها وحبس الاجرة  
 في فرجها لعدم الجماع معها والخلق بالاجتناب عن الجماع  
 الضعف ما امكن بل عن الجماع مطلقا وخصوصا من يصيب  
 بعده رعدة وبرد وضيق نفس او خفقان او ذهاب شهوة  
 طعام ومن صدره ضيق او عليل او ضعيف المعدة هذا  
 اخر الروضة الثامنة في الجماع بعون الله تعالى وحسن توفيقه  
**الروضة التاسعة في الجماع ومنافعه ومضاره وكيفية**  
**الدخول والخروج والافعال التي تجب على المستح فيها**  
 وهي سبعة دوحات **الدوحة الاولى في اوصاف الجماع**  
 وليعلم ان الجماع متخذ من وجود الانسان لان وجوده





مركب من اجسام سيالة وهي الاخلاط والرطوبات واجسام  
كثيفة غير سيالة وهي العظام والعضوف وغيرها من الاعضاء  
وبخارات وهي الارواح والحام ايضا مركب كذلك لانه مركب  
من اجسام غير سيالة وهي الاجار والجص والمد والارزامة  
لبناء الحام ومن سيالة وهي ماء الحام ومن بخارات وهي هواء  
الحام وخير الحام ما قدم بناؤه لا المراد من القديم ان يكون  
في الغاية حتى قرب الانهدام فان ذلك يكون رديا لتحلل حرارته  
والخوف من وقوعه بل ان يكون معتدلا في ذلك فانه متى كان  
كذلك كان امنا ما ذكرناه وسليما من رايحة الكس وقوته  
فان ذلك مما يضر بالروح ويفيد الهواء حدة وزيادة تجفيف  
فيضر بالبدن ايضا واتسع هوائه اى قنائه وهو ما امتد  
من جوانبه وهو المراد من اتساع مكان الهواء فانه يشترج الصدر  
ويبسط النفس وذلك لما لا يجتس فيه الانجرة القذرة والانساق  
الرديّة والاوساخ الكريهة هذا اذا كان ورود الناس اليه  
كثيرا كالحام الذي في السوق واما اذا كان ورود الناس فيه  
قليل لم يجب ان يكون واسع الفضاء كحمام الاسواق وغدب  
ماؤه لان ما عدا هذا الماء لا بد ان يكون للمعالجات للحفاظ  
الصحة فان المياه المالحة والشبية والنظرونية نافعة  
للامراض الباردة كالاستسقاء ووجع المفاصل وغير ذلك

وطاب

وطاب هوائه اى لا يكون فيه الادخنة الرديّة والانجرة المودية  
والروائح الكريهة الموجبة للفتى والكرب وقدر الانان وقوده  
بقدر مزاج من اراد وروده بمعنى ان المزاج الذي اراد ان يدخل  
في الحام اذا كان حارا فيجب ان يوقد في اتونه تارة معتدلة حتى يكون  
الحام مائلا الى الاعتدال ويحصل منه التسخين والترطيب وهو  
المراد من الحام وان كان باردا يجب ان يكون مائلا الى الحرارة  
اليسيرة ليوجب التعادل ولا يوجب الفتى وهذه الصفات  
للخص المذكورة انما توجب فضيلة الحام ما لم ينضم اليها ثلث  
صفات اخر احدها كثرة الضياء فانه يفرج القلب لان كثرة  
الضوء مما يجذب الحرارة الى ظاهر البدن فينجذب الفضلات  
به ثم يتحلل وقلة الضوء يفعل ضد ذلك وثانيها جودة الجلسا  
اى ان يكون الجلسا مطلقا على الاخبار العجيبة والحكايات  
الغريبة فان الخاطر يلتذ بذلك وينشرح الصدر وينبسط  
النفس سيما ان كان منها حسن الصورة والمهيئة فكان فضله  
ابليغ وثالثها جودة الوقود فان الحطب متى كان خاليا من الحدة  
والدخان الرديّة والريحة الكريهة لم يكن مغير للطبيعة الماء  
والهواء وكان جيدهما ومتى كان بخلاف ذلك كان حكمه  
بالعكس فهذه الثمانية هي صفات الحام الفاضل ما نقص  
عن هذه الصفات فهو ليس من تمام الفضيلة اعلم ان بناء الحام



ينبغي ان يكون مشتملا على ثلث بيوت غير المسلخ ليكون الوصول  
 الى البيت الحار بتدريج وينبغي ان يكون المسلخ مشتملا على موضع  
 حتى يصلح الانكاء فيها بعد الخروج من داخله وخصوصا الضعفاء  
 والناقضين ليستريح بذلك قواهم ويتدارك الضعف  
 العارض بسبب حرارة الداخل وان يكون ابوابه نحو المشرق  
 في جدرانه نضاوير مختلفة مثل نضاوير البساتين والروضات  
 في اليمن لتقوية القوة الطبيعية ونضاوير الشجران كالفرسان  
 في البساتين لتقوية القوة الحيوانية ونضاوير النسوان القوام  
 لتقوية القوة النفسانية وان يكون في المسلخ ماء جاريا  
 وخصوصا اذا كان مرتفعا كالانايب ليس النفس ويكون على  
 تدارك الضعف الحاصل منه والبيت الاول منه بارد مرطب  
 لقربه الى المسلخ وبعده عن المستوقد لكن لا يخ من حرارة  
 عرضية والثاني مسخن مرطب لقربه الى المستوقد وبعده عن  
 المسلخ وينبغي ان يكون في هذا البيت حوضا مملوا بالماء والمقدل  
 للحرارة متساعما عميقا لتغذي اكثر البشرة وينع دخول من به  
 مرض معد مثل الجذام والجرب والجدري والحصبه والحكة الرباطية  
 والقروح العفنة والرمم والسل والبرص والجرخ حتى لم  
 يتعد غيره والبيت الثالث مسخن مجفف لوقوع المستوقد  
 فيه فلا يرطب الماء ترطيبا يعتد به وقال جالينوس وحول الحمام

ان يشتمل على ثلث بيوت حتى يكون شبيها للفضول الاربعة  
 ليوافق الامزجة المختلفة فالبيت الاول منه بارد مرطب يفعل  
 الشتاء وهو موافق للحريين والبيت الثالث مسخن مجفف  
 كالصيف وهو موافق للمبرودين والبيت الوسط بمنزلة الفضيلين  
 فالانتقال من البارد اليه كالانتقال من الشتاء الى الربيع  
 والانتقال من البيت الحار اليه كالانتقال من الصيف الى  
 الخريف وهذا البيت الاوسط هو المعتدل الذي يوافق حافظ  
 الصحة الذي خراجة قريبا الى الاعتدال فصار بهذا الاعتبار  
 موافقا لسائر الامزجة فاعلم ان الفعل الطبيعي للحمام هو التسخين  
 بهوائه والترطيب بمائه وذلك انما يكون بالذات واما الذي  
 بالعرض فمثل تبريده بهوائه بكثرة تحليل الروح وتجفيفه  
 بتحليل الرطوبات وقد يستعمل الحمام بانسا فيجفف بان يقام  
 في هوائه كثيرا بلا استعمال ماء كما يفعل في الامراض الباردة  
 الرطبة مثل الاستسقاء وقد يستعمل مرطبا فيرطب باستعمال  
 الماء لا باستعمال الهواء كما يفعل للدوقين **الدوحة الثانية**  
**في منافع الحمام** وهي ستة عشر منفعة الاولى الجلاء وهو غسل  
 الاوساخ عن الجلد وذلك انما يكون يجذب الفضول الى ظاهر  
 البدن وذلك انما يكون بخروج العرق لان العرق ليسور  
 فيه يجلس على سطح البدن وينع الحمام على ذلك بما يحصل



فيه من التدليك والتمريج والاعتسار بالاشياء الجلادة  
كالاثان والصابون المنفعة الثانية التحليل وذلك انما  
يكون بسبب ترقيق الحمام للمواد وتهيتها للتخراذ من شأنه  
اخراج المواد الباقية من مواد الامراض ومن فضلات  
الهضم في الصحة المنفعة الثالثة توسيع المسام  
لازالة الاوساخ وتلين الجلد وارتخاء اياه فيزول الكلف  
الذي يحدثه البرد واليبس المنفعة الرابعة الانضاج وذلك  
يكون بترقيق المواد الغليظة وبهذا يعاون الطبيعة على  
انضاجها المنفعة الخامسة تسكين لتحليل المادة الموجبة  
لها المنفعة السادسة تعديل الدغ الاخلاط وذلك لتعديل  
قوامها وازالة كنفيتها المنفعة السابعة وتعشيدش النخار  
والرياح المنفعة الثامنة تلين الجفاف والقشفية  
لترطيبه وازالة اوساخ المنفعة التاسعة حبس الاسهال  
بجذب المواد الى ظاهر البدن وخرجها بالتريق المنفعة  
العاشرة ازالة الاعياء بتحليل المواد المنصبة الى العضل  
والاوتار بالحركة المنفعة الحادية عشر جذب الغذاء  
الى ظاهر البدن بحرارة هوائه وتحليله ما قرب من الجلد  
فينجذب اليه ما كان بعيد الاستحالة لضرورة الخلاء  
حتى يصير المجاذبة الى المعدة فيحصل به السمن بالمنفعة

الثانية عشر بسط الاعصاب المشبعة لترطيبه وتسكينه  
باعتدال المنفعة الثالثة عشر لنفحة الحرج والحكة  
وتنضج الزكام والنزلة وذلك بجلده المنفعة  
الرابعة عشر تسهيل عسر البول لاقتراح المجارى وتوسيعها  
المنفعة الخامسة عشر التفرج وانتشاح الصدر وذلك  
لانبساط الروح ودفع انقباضها المنفعة السادسة  
عشر التنويم وذلك لترطيب الاعضاء والدماغ ونفث  
للسهر عجيب يدل على ما قاله جالينوس ينبغي ان تعلم  
انه ليس شئ يبلغ مبلغ النوم عقيب الخروج من الحمام  
لانه ينضج ما يهيتها اخراجه ويحلل الاخلاط وينفضها  
اقول يلزم من ذلك ان يكون الخروج من الحمام عند  
شروع النوم وهو وقت العشاء لان النوم النافع المذكور  
ما يقع في الليل واما نوم النهار فردي كما مر في باب النوم  
والبقظة **الدوحة الثالثة في مضار الحمام** وهي سبعة  
الاول ان الحمام اذا وقع على ما ينبغي بضعف القلب بجلده  
الحرارة العنقية والقوة الحيوانية الثاني ايرت القشيان  
والقي اذا افترط المكت فيه وذلك لتحريك المواد و  
تنويرها فينضج منها شئ الى جهة المورة الثالث  
ايرت القش بجلده الارواح الرابع تحريك المواد



السائكة لتحليل المواد بالتفريق وعند ذلك يتصل الجذب  
الى المواد السائكة فيجذب منها شيئا ويترك الخامس اثاره  
الحكي العفوية لكبر حجم المواد بسبب الترقيق فينسد المسام  
ويجتبس الانجرة والمواد الغريبة المتخالفة فترجع منعكسة  
ويفعل في المادة فعلا غير ملائم وهو العفن السادس اسقاط  
شهوة الطعام لانصباب المرأة والفضول الى المعدة السابع  
امالة المادة الى الاعضاء الضعيفة فيحدث عنها اورام في ظاهر  
الاعضاء وباطنها وذلك انما يكون بتحريك المواد وتشويرها  
فينصب الى ما هو قابل لها من الاعضاء الضعيفة اعلم ان  
الاطباء قد منعوا الحمام من وقت النبوة لمن كان به حمى عفوية  
لان الحمام يسخن ويرطب وهو ما بعد المواد للعفونة والفساد  
ومن به تفرق اتصال لانه يرخي طرف الجرح ويجلب اليه مواد  
التي يمنعها من الاتصال والاندمال ومن به ورم باطنى لانه  
يشور المواد فينصب اليه ويزيد الورم وانما قيد الورم الباطنى  
لان الورم الظاهري كالدما ميل والجرب قد يتفجع الحمام تفعا  
بليغا **الدوحة الرابعة في كيفية لدخول الى الحمام** اعلم  
ان الواجب للمستحمين ان يتدبروا دخول بيوت الحمام  
وذلك ان البدن اذا كان معتدلا في احواله كلها بان يدخل  
اولا البيت الاول ومكث فيه مكثا قليلا ثم الثاني ثم الثالث

بحسب الواجب لان الدخول الى الثالث دفعة بوجوب الانتقال  
من الضد الى الضد بفترة وذلك ممنوع لكثرة النكابة بسبب  
المنافاة واذا كان البدن غير معتدل بان يغلبه خلط او كان  
في سن او زمان من السنة او في بلد مخيف عن الاعتدال  
فينبغي ان يكون البيوت واللبث بحيث ذلك اعلم ان المراد  
من الحمام انما يكون في الاكثر لوجوه ثلاثة احدها تسمين  
البدن وذلك ان يكون الدخول بعد الطعام لان الحمام  
يجذب الغذاء الى ظاهر البدن كما مر لكن يخاف من احداث  
السدد لا يجذب الغذاء من المعدة غير كامل الهضم في مع  
كثرة وغلظه يوجب السدد ويجب دفع السدد باستعمال  
السكنجبين الساج ان كان المزاج معتدلا وان كان  
محرورا فالسكنجبين البرزورى البارد وان كان مبرورا  
فالسكنجبين البرزورى الحار وثانيها تضريل البدن وذلك  
ان يكون الدخول فيه على الجوع والقعود فيه اكثر لان الحمام  
حلل بهوائه الرطوبات الغريبة من الجلد ولم يجد شيئا  
يجذب به من المعدة فيجذب عوض المتحلل من الرطوبات  
الاصلية فيستولى الجفاف والهزال على البدن وثالثها  
ان يكون الدخول فيه بحفظ الصحة وذلك يجب ان يدخل  
الحمام بعد الهضم المعدي والكبدى فان كان الخوف من



ثوران المرار انصبابها الى المعدة لخلوها فينبغي ان يتناول  
شيئا لطيفا يقع الصفراء بمثل ماء رمان المزوماء السفرجل  
والنفاح او شرابهما فان كان حار المزاج صاحب المرار فالواجب  
ان لا يدخل البيت الثالث ويجب ان يتناول قبل الدخول خبزا  
منقوعا في ماء الفاكهة او ماء الورد ليندفع به هيجان المرار  
اعلم ان مرات الدخول في الحمام ثمانين جالينوس في الخامسة  
من حفظ الصحة فقال واما طليقوس النحوي فانه عاش اكثر  
من مائة سنة وكان يستحم في الشتاء مرتين في الشهر وفي  
الصيف اربع مرات وفيما بين هذين الزمانين ثلث مرات  
**الدوحة الخامسة فيما يجب مراعاته في الحمام** وليعلم  
ان من كان مزاجه يابسافشف الجلد يجب عليه ان يكون  
الدلك قبل الغسل ليتفتح المسام لنفوذ الماء الى الباطن  
لترطيب وكذلك من كان كثير الرشح جدا ومن لا يكون كذلك  
ينبغي ان يؤخر الدلك الى بعد الغسل اقول تقديم الدلك  
على الغسل مطلقا اولى واجود لان الدلك يفتح المسام  
ويحلل المواد والاشجرة البدنية وليعلم ان الدلك يختلف  
بالاشد والاضعف فمن كان متخلخل السحنة فالواجب  
ان لا يكون استعماله فيه كاستعماله في غير المتخلخل في القوة  
ثم يحلق الراس والعانة والابط ليستكمل افتتاح المسام

جملة البدن ومن خواص خلق العانة انتشار الشهوة للباه  
واذا سحق الزرنخ بعصارة البينج الاخضر وطل به مكان  
الحلاقة منع من النبات فيها قالت عائشة رضي الله عنها  
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم يا معشر المسلمين عليكم  
بالنورة وان الله يذهب بها عنكم اوساخكم واشعاركم فاذا  
فرغ المستحمين من خلق العانة والرأس والابط شرع الاغتسال  
بان يسكب او لا سبع طاسا متواليه على الرأس الماء الظاهر  
السخونة كما امر جالينوس لان ذلك يفتح المسام فيصعد البخار  
من الرأس بفكرة الله تعالى ويجب ان يقيم المستحم في البيت الحار  
الا مادام الجلد يربو او يزداد رونقا فاذا حدث ضمور وكوب  
وضيق نفس فالخروج واجب لوقوع الافراط ومن كان مبروبا  
غليظ المادة يغسل رأسه بالسدر والصابون ومحرور الطيف  
المادة بالخطي ثم بالتراب او من كان جعر الشعر فالواجب  
ان يعلقه بنزق طونا المنقوع بالماء وان يدهن اللون الملو  
والبنفسج وبالجملة ببعض الادهان المرطبة وان يحك الرجلين  
فانه يحلل فضول الرجلين ويربي اعياء القدمين والساقين  
ويسر النفس وينفع الصداع واوجاع العين عند المنه  
يجذب المواد والاشجرة من الاعالي وكلما كان الحجر اشد خشونة  
فهو اقوى الايمن يكون ناعم البدن فانه قد لا يحتمل طالة



الحك بالحسن ويكون الناعم من الحجر افضل له والحق ان حك  
الرجل يختلف بحسب رقة البشرة وبحسب لطافة المادة وغلظها  
فريقق البشرة بحسب ان يكون حجره قليل الخشونة وكثيفها  
بضد ذلك ولطيف المادة يجب ان لا يبلغ في حك وجليه اول  
دخوله الحمام وغلظ المادة بعد دخوله بزمان ليرق مادته  
ويلطف وليعلم ان زمان المكث في الحمام انما يختلف بحسب  
السمخات فالسحقف السخنة ينبغي مكثه ان لا يطيل فيه  
خوفا من التحليل وان يكون مقامه في اوقات الباردة في  
البيت الثاني وفي الاوقات الحارة في البيت الاول وليكن  
ذلك بحسب ما يحسن من الراححة ثم يفارقه قبل ان يتبدى  
به الكرب ونواتر النفس والقلق وان يكون حمامه رطبا  
الا يابس والمستحسف الجلد يجب ان يكون مقامه فيه اكثر  
من مقام التحلل فان يكون ميله الى الحمام البابس اكثر  
من ميله الى الرطب وينبغي ان يكون مقامه في الاوقات  
الباردة البيت الثالث وفي الحارة البيت الثاني ومتى كان  
شحميا فان تدبيره يجب ان يكون كتدبير المتحلل وان كان  
لحميا فتدبير المستحسف اما اختلافه بحسب الامزجة  
فينبغي ان يكون مقام صاحب مزاج الحار البابس في الايام  
الحارة البيت الاول وفي الباردة البيت الثاني ومكثه

ان لا يطيل فيه وان يكون الحمام رطبا وان يكثر زمات  
الصيف في حولهم من الازهار الباردة الرطبة كزهر النقيس  
والنيلوفر والخيار المدقوق المشوش عليه الماورد والريحان  
والورد وينجر بحسب مزاجه فالمحروور بخوره الصندل والعود  
والكافور والزعفران ورش الماء البارد وايضا على فرش الحمام  
ليبرد الهواء ويرطبه وصاحب المزاج البارد البابس ينبغي  
ان يكون حمامهم رطبا ويكثر من صب الماء حولهم ومن الازايح  
المستحقة الرطبة ومقامه في البيت الثاني في الايام الحارة  
وفي الاوقات الباردة البيت الثالث بان لا يطيل المكث  
فيه وصاحب المزاج البارد الرطب يجب ان يكون مقامه  
البيت الثاني في الاوقات الحارة والثالث في الاوقات الباردة  
باطالة المكث فيه وخبوره العود والغبير والقسط والقرنفل  
وصاحب المزاج الحار الرطب يجب ان يكون تدبيره معتدلا ولما  
اختلفت احواله بحسب اوقات السنة ففي زمان الصيف يجب ان يكون  
الاستحمام اكثر من التعريق ويكون مقام المستحم في الاكثر  
في البيت الاول ان كان محرورا وفي الثاني ان كان مبرودا وينبغي  
ان لا يكون مكثه فيه زمانا يسيرا واما اختلافه بحسب الغذاء  
المتقدم فالغذاء متى كان غليظا يجب المكث فيه اكثر مما اذا كان  
لطيفا لتحلل ما بقي من الفضلة الغليظة ومتى كان لطيفا ينبغي



ان لا يطيل المكث فيه خوفا من استيلاء التحلل واعلم ان الاحتراز  
 من شرب الماء البارد في الحمام واجب لا يجابه الاستسقاء واما شرب  
 الشراب في الحمام فهو ايضا من اضر الاشياء واما استعمال المسهل  
 اللهم الا ان يكون الوقت شديدا البرد وسقي المسهل واجبا في  
 يكون المستقر في البيت الاول لتعديل الهواء واما القي في الحمام  
 فان كان بالادوية <sup>الفم</sup> كالخريف وعصارة الفجل وغيرها فان حكمه  
 حكم الدواء المسهل في الحمام وما كان بالماء الحار ونحوه لاجل  
 تنقية المعدة ونواحيها فينبغي ان يكون في اول الدخول  
 ولا يقعد بعده زمانا لان المقام بعده يرثي المعدة لانصباب  
 الفضول اليها والاحسن ان يكون بعد الخروج في الحمام واما  
 النوم في الحمام فهو ردي جدا فان كثيرا من الناس ناموا في  
 الحمام فاصبحوا موق في ذلك لاجل الخلل ارواحهم وهم  
 لا يعلمون وخاصة اذا اطل النوم حتى احتيج الى تنفس بارد  
 فلم يوجد سيما اذا كان فيه سراج وشموع فانها يعين على  
 تحليل الروح وكذلك النهار اضر لا فراط ارخائه للدماغ و  
 العصب والقوة النفسانية **الدوحة السادسة**  
**في كيفية الخروج من الحمام وما يجب مراعاته** اعلم ان  
 الخروج من الحمام يجب ان يكون بالتدريج كما في الدخول سيما  
 متى كان في الشتاء لان المسامات تكون منفتحة متسعة

بسبب حرارة الحمام فينفذ البرد الخارجي الى الباطن بسرعة  
 فيجب المستحم في الوقت البارد ان يلبس بعض الثياب في  
 البيت الاول ثم يخرج الى المسلح ويلبس فيه تمام الثياب واما  
 في الوقت الحار فيلبس ثيابه كله في المسلح بعد انقطاع بخار  
 البدن وينبغي ان يكون اللباس في الشتاء الابرسيم في الصيف  
 الكتان العتيق النظيف ثم يقيم زمانا ثم يتدرب في المشي  
 ثم يستعمل النوم على فرش مرطبة ثم يتناول الغذاء بعد  
 ثلث ساعات وليكن غداؤه احرقا مخصصة في الصيف وسادة  
 في الشتاء ثم يشرب عند اخذ الغذاء شيئا من الاشربة  
 الباردة مثل شراب الورد الاحمر والليمون والنبول في الحاضر  
 ممزوجا بالماء وورد معطرا به هذا اذا كان المستحم شابا محروور  
 المزاج وان كان مبرورا وشيخا فالأوفق قدح من الشراب  
 الريحاني العطر ممزوجا بماء لسان الثور فان لم يسوغ له  
 الشراب او من تنزه من حرمة ففوضه بماء لسان الثور  
 المحلول فيه شراب العسل المفوة ويحل فيه سكر اسكرا  
 ويعط بماء الورد ويجب ان يجتنب عقيب الحمام من سبعة  
 امور الاول الانفعالات البدنية والنفسانية كالنقب  
 والفضب الثاني شرب شيء بارد بالفعل فان المسام تكون  
 منفتحة فلا يلبس في المعدة فيندفع بسرعة الى الاعضاء



الرئيسية فيفسد قواها الثالث شرب شيء حار بالفعل وخصوصا  
الماء فانه يخاف منه احداث الدق بسبب قوة التحليل من  
الماء الحار وهو الهام الرابع الجماع قبل يوم وليلة وذلك  
يتمك البدن لاجتماع الاستفراغين الخامس الخروج دفقة  
الى الهواء البارد الخارجى لاسيما كان الفصل باردا فان  
اضطر الى ذلك فالدثار واجب على فوق العادة حتى لا ينفذ  
البرد بسرعة الى الباطن بسبب سعة المسام السادس  
استعمال الصوم لان في الاكثر يحدث العطش واذ توقف  
دفعه يمكن ان يستمر الجفاف والتحليل فيوجب الدق السابع  
استعمال الغذاء حين الخروج لان البدن قد استفاد  
غريبة من الحمام فيغير الغذاء الى كيفية غريبة ردية او  
لانصباب المرات الى المعدة فيختلط الغذاء بالمرار ويفسد  
الغذاء او يجذب حرارة البدن الى الظاهر فيكون الغريزية  
ضعيفة في الباطن فيعسر الهضم فلذلك امر الاطباء ان ينام  
بعد الخروج نومة خفيفة لرجع الحرارة الى الباطن ويجمع  
القوى ثم بعد الانتباه يستعمل الغذاء **الدوحة السابعة**  
**فصلان الاول في انواع الحمامات** اعلم ان الحمامات  
مختلفة من جهة المياه فان كانت مياهه نظرونية او  
بحرية او رمادية فان هذه يحلل الرطوبات ويلطف ويبرئها

للتحرر ويزيل الترهل والتربل بتحليل الرطوبات الموجبة لهما  
وينفع انصباب المواد الى القروح بالتحليل والتجفيف  
وينفع اصحاب الاستسقاء وجميع الاورام الباردة <sup>طية</sup>  
واصحاب عرق المدنى والمياه النخاسة والحديدية والمالحة  
تنفع من اوجاع النقرس والمفاصل بتقوية المفاصل  
وتجفيفها المواد بازالتها وينفع الاسترخاء والربو <sup>مرض</sup>  
الكلبي وخصوصا اذا كان عن مزاج بارد رطب سواء كان  
ماديا او غير مادى والدما ميل لتقوية ظاهر العضو حتى  
لا يقبل المادة المذكورة وامراض الفم واللهاة والعين  
المنسترخية ورطوبات البدن والاذن لاسيما اذا كان  
نخاسية والحديدية نافعة للمعدة والطحال لتقويتها  
والمالحة ينفع الرؤس القابلة للمواد والصبر الذى  
يقبل النوازل واصحاب الاستسقاء واذا كانت شبيهة  
او زاجية ينفع نفث الدم ونزف المقعدة والطمث  
ويقلب المعدة واسترخائها والتهيج في الاطراف ودرور  
العرق واسقاط الاجنة فاذا كانت كبريتية فهي تسكن  
تسكن اوجاع التمدد والبتنج وتنقى الاعصاب وظهر  
البدن من البثور والقروح الردية الطويلة المدة والبهق  
والبرص وتحلل الفضول المنصبة الى المفاصل والطحال



والكبد لکنهما یرخی المعدة ویسقط الشهوة ویفرط حرارتها  
وينفع من صلابة الرحم ويجب لمن اراد ان یستحم فی هذه الحمامات  
الهدوء والدعة والتدریج والرفق غیر بفتة لان احساس المنافیة  
بالتدریج اقل ضررا من احساسها بفتة **الفصل الثاني فی**  
**الاغتسال بالماء البارد** الاغتسال بالماء البارد انما یصلح  
لمن كان تدبیره من كل الوجوه مستقصیا وسنة ووقت  
وفضله موافقا وبدنه نشیطا وحركاته موابیه ولم یکن به  
تحمئة ولا سهر ولا نوازل ولا صبی وشیخ ولا عقیب جماع او  
سهر او طعام لم ینهضم او ضعیف البدن والمعدة ولا عقیب  
رباضة الا القوی البدن فیدلك قبل الاتیاض دلکا  
شدیدا من المعتاد ویمرخ علی العادة ویرتاض باعتدال  
واسرع من المعتاد قليلا ثم یشیع فیه دفعة ویلبث بمقدار  
النشاط وقبل الاقشعران ثم اذا خرج عن ذلك زاد فی  
غداؤه ونقص فی شرابه ونظره فی مدة عود لونه وحرارة  
فان اسرع فاللبث المعتدل وان ابطأ فزائد وبقدر ذلك  
فی اليوم الثاني وربما ثقی فیجب ان یتدرج فیه فلیبدأ فی  
يوم لا یكون فیه ریح وقد یستعمل بعد استعمال الماء الحار لتقوية  
البشرة وحصر الحرارة فیجب ان یكون الماء غیر شدید البارد  
ومثل هذا الاغتسال یهزم الحار الغریزی الی داخل دفعة

ثم یقوی علی الاستظهار والبروز اضعا فالماکان علیه اعلم ان  
الحار الغریزی انما یقوی عند الاغتسال بالماء البارد لوجهین  
الاول ان الاغتسال به یلزم قلة التحلل لتکاثف مسام البدن  
بسبب برود الماء والثانی لبرودة الماء فانه یصلب الاجزاء  
الظاهرة من البدن وتلدزها ویمنعها عن قبول الفعل الحار  
الغریزی فی الظاهرة فیتوفر فی الباطنة فقط ویلزم من ذلك  
ان یكون فعله اقوی واكثر لان الشیء المتفعل متى قل قوی تاثیر  
الفاعل فیه **الروضة العاشرة فی الانتذارات من الحوادث**  
**الرديئة قبل وقوعها** لا یجابهها الامراض لبندارك بما یجب  
ندارك برای الطیب الفاضل اذا كان ذلك ركن جلیل  
من اركان حفظ الصحة ولا یلیق للاخلال به فنقول ان الصانع  
والشقیفة اذا دام خشی من نزول الماء فی العین والانشاء  
فان عولجت ولم یف العلاج فسل عرق الصدغین بری  
ذلك باذن الله تعالی وتذكر طرفا من الاغذية والادوية  
النافعة للدماغ والضارة به لیعرف النافع من الضار اما  
الاغذية فلم الدجاج والفراخ والدراج واما الادوية  
فالكابلی والاسطوخودوس المرابیین والابلیج وسائر  
الانواع الهلیلیة نافعة مقوية للعصب والحواس باذن  
الله واما الضارة به اللبن والعس والبادنجان والباقلأ



والجرجير والبصل والثوم والفجل والتمر والاكتار من الكزبرة  
والثوت والرغفران والغب وتواتر السكر واكثر الجماع والثوم  
على الامتلاء والسهر المستدام دوام الاختلاج ينذر بقوة  
قريبة فيتدارك بالاسهال لما يستفرغ الفضول الغليظة  
وتحقق بالادوية الحارة وينعقد القي وذلك الوجه بخل  
الحمر فاغلى فيه فونج ويقلل الغذاء ويصلح كيفية وبهجر  
الشراب البتة ويستعمل الفرغة باصل السوس وايارج  
فيفقر والسعود بعصارة اذان الفار اختلاج جميع البدن  
اذا دام وكثرا نذ بالتشنج فليتدارك بتلطيف التدبير وقصد  
العروق المعروفة بالاكل اذا كان الدم غالبا وان كان الغالب  
غير الدم من الفضول يجب الاقتصار على اخراج تلك الفضول  
بالاسهال والقي الحذر اذا دام تكراره انذر بفالج فليتدارك  
بتلطيف واصلاح التدبير واستفراغ الخلط الغليظة اللزجة  
التي في البدن بمثل ايارج جالينوس والفيقر ويعطى في ايام  
الراحة اليريق الاكبر وبغدا بماء الحمر ويتنقل بالجوارش  
الحارة حمرة الوجه والعين وظهور عروق فيها وسيلان الدموع  
والنفور من الضوء مع صدام ينذر بمرسام فليتدارك  
ذلك بالفصد والاسهال بما يجب ويغدى بماء الشعير  
ويسكب في الفرق ووسط الرأس للخل مضروب فيه دهن

الورد وحلق الرأس وتبريد البدن واجب الكابوس والدوران  
داما انذرا بصرع فينبغي ان لا يفعل عن ذلك فانه من الامراض  
الرديّة الخطرة وكانت رؤساء الاو يسمونه المرض العظيم  
ويقولون ان الله تبارك وتعالى اذا غضب على احد من خلقه  
رماه بهذا السقم وليتدارك بالعلاج وبقصد الدماغ بما  
لتسخين والتحليل وبسهل الفضول والرطوبة التي فيه بالادوية  
الكبار وبشحم الخنظل ويدخل الحمام الكبير في الماء او الحمام  
ويسقي في ايام الراحة اليريق الكبير او الاربع ويفرق غذاؤه  
في اليوم مرات ويكون من الاغذية الحارة المقطوعة للفضل  
الغليظ وبهجر اللبن والجبن والعسل والبصل والخردل والثوم  
والكرفس الغم الدائم الذي له سبب مع خبث النفس وسوء  
الرجاينذر ان بما ينحو ليا فليتدارك بفصد الباء سليق  
والاستيلم من اليد اليسرى واكثر منه ان وجدت لونه الى  
السوداء والا امسكته على المكان وغذاه بالاسفندجات  
في لحم الجدى او الحلان وادخله الحمام المعتدل ونقي يده بمطبوخ  
الا فتمون ويجب الاحتراز عن جميع المولدات للسوداء خاصة  
العسل ويراعى حال الطحال بما يصلحه لخيا اما العين او  
يرى كانه ضبابا او دخانا فان ذلك ينذر بتور الماء في العين  
فليتدارك باستقصاء النظر فيه فانه يكون عن ترقى الانجرة



من المعدة وهذا الاحوف على العين منه والحادث عن  
سبب يحض العين هو ابتداء نزول الماء ويجب ان لا يهمل  
امر هذا الموضع في ابتداءها فربما استدكت بما يجب من العلاج  
وبرات باذن الله تعالى والفرق بين هذين اذا كانت الحيات  
في العينين كلاهما جميعا فهو من المعدة وبالعكس واذا كان  
التخيل قد حدث شهران واكثر ولم ير في الناظر كدورة فتش  
انه من المعدة ومجيب على صاحبه ان يحذر عن التخم والاعذية  
الميجرة للدماغ واسقه القوقا فينزول ذلك باذن الله  
تعالى واما اذا كانت في عين واحدة ولم يتغير في كل الاوقات  
ووجد فيها كدورة او لم توجد فان ذلك ينذر بابتداء نزول  
الماء امنعه من الفصد والحجامة ومن اكل السمك والاشياء  
المربطة واسهل اسهال ستواتر او كحله باشياق المرارة وغذ  
بالمسحونات المجففة وجذره من المنجرات للرأس كلها  
تواتر الزكام والمنزلة ينذران بالربو وعلل في الرية فليست  
بنقوية بما يجب تداركه برأى الطبيب العرق الكثير الدائم يدل  
على امتلاء في البدن فليبادر بتقليل الغذاء وتلطيفه وتعديل  
كيفية ويجل بالفصد فان كان العرق له رائحة منتنة انذر  
بقرب الحى فيعالجها باسهال الصفراء الخفقاء الدائم المتدارك  
ينذر عتوت فجأة فليبادر بالفصد وتليين الطبيعة بالادق



المليئة الامتلاء المفرط بخاف منه نزول الدم والسكته  
فليبادر بتنقيص الدم بالفصد والحجامة بكل ما يجبه واسهال  
الفضل الغالب الثقل في الناحية اليمنى عند ضلوع الخلف  
والوخز والتمدد ينذران بعله في الكبد فيتداركها بقوة الكبد  
برأى الطبيب البراز القليل الصغى الخارج عن العادة ينذر  
ببرقان فليبادر اليه بما يجب تهيجه الوجه والاجفان وظهور  
ورم في الاطراف ينذر استسقاء فليستدارك قبل تمكنه  
نتر البراز يدل على تواتر التخم وثقل العروق وبتر البول  
ينذران بوجود عفن وحدوث حمى نتن العرق والاعياء  
والتكسر مع سقوط الشهوة ينذران بالحى ذهاب الشهوة  
مع اعياء وتنفخ وجون ريح في المعاء ينذران بقولنج فينذر  
بتخفيف الغذاء وتجويده وطول النوم والرياضة في اوقا  
ثم يسهل الطبيعة بالادوية الموضوعة للقولنج الثقيل والقدر  
في اسفل البطن والحواسر الصدر مع تغير العادة في  
البول ينذر بعله قد بدأت بالكل فليستدارك حالها الخلقة  
التي يجرى المتعدة يودى الى البسهج البول الذي يحسن عند  
خروجه بحرقة متى دام احدث قروحا في المثانة الحماك في  
المقعدة متى دام انذروا سيرا لان يكون في المعاء ديدان



فيعمل في اخراجها الدما ميل يخشى منها ظهور خراج كبير كثرة  
 السيلع يخشى منها ديلة عظيمة البهق الابيض ينذر بمرض  
 شديد الحمة في الوجه ومكودة فيه مع ضيق النفس ينذر بحزام  
 عافانا الله تعالى عنه وعن سائر الامراض والاسقام بحرمة  
 سيد الانام واصحاب الكرام هذا اخر الروضة العاشرة  
 وبه يتم الكتاب بعناية الملك الوها وليعلم ان هذا الكتاب  
 قد حرر وصنف حين ما احدثت انواع الهمم وجودي وار  
 تسمت اصناف البلايا سورى واهدفت الاعوام عن نراض  
 الحوادث خلدني واشتمت الايام اعدائي وصارت قانوعا  
 القيمة الاثير وكيفية الاداء عديمه التأثير ونجرت عقار  
 القصص ولم انطق بشكواها بل تحملت النوائب وصبرت على بلوها  
 مترغا بهذا شعر اري الصبر محمودا وعنه مذهب فيكفا اذا لم يكن  
 عنه مذهب هو المهرب المنجي لمن اقدت به مكاره دهر ليس عفو  
 مهرب والحمد لله الملك الاعلم واستغفره مما خطا عنه الفهم وطف  
 فيه العلم انه اقدر واحكم وانا العبد الفقير المذنب محمد بن ابراهيم المنطبي  
 الشهريك زاده جعل الله الخبز زاده وزاده واحسن اليها فوق العا  
 الحرة قد وقع الفراغ من تحرير هذه النسخة الشريفة من السنين في السنة  
 الخامسة والاربعين مائة والف عن هجرة النبوية ومن  
 الشهور في غرة شهر الصفر الحسنة عن بياضف  
 العباد الذي هو محمد بن شعبان زعفران  
 البورلوي اللهم طول عمر صاحب  
 هذا مع آل واولاده وارفع  
 مقامه بمقام عاليه  
 بسنة استخراج كل  
 معانيها كما نظر  
 بنظره  
 قليله



في  
 من  
 الله



حکیم بایشی سابق نوح افندی مرحومک تنسوخی  
 ترکیب در و لکی یوزیلدن تحریرا و متنان فصیفه و قیامی یازدر

در عود سیلان حوایج و بالینا  
 ۴۰ ۸ ۸ ۸

مرجان باقزاعمر انجو ذمرد  
 ۸ ۸ ۸ ۸

پانزهر عنبر مسک التول حریر  
 ۱۰ ۳۰ ۳۰ ۶۰